

تصویر ابو عبد الرحمن کردی



دەریای کوردستانی عێراق

کۆمەڵەی (A.S.K)

ژێبیری بۆشایی دروستی

(1)

بنه ما گشتیه کان بۆ قوتابیان خواردنی دروستی



د. سەلاح محەممەد عەزیز

سەرپەرشتی و پیشکەشکردنی

مامۆستا ئەکرەم قەرەداغی

د. ئاورنگ محەممەد قادر

دانانی

مامۆستا رەفیق محەممەد سەلح

بۆدایەزانی ئىشنى جۆرەھا كۆتیب: سەردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پەراي دانلود كۆتایى مەتەلف مەراجە: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

www.lqra.ahlamontada.com



www.lqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردی . عربی . فارسی)

ئاممىۋىك

- ئاممىۋىك ۲
- پىرىستى غىشتە و يىنە و شىۋىمىگان ۵
- پىشەنكى كوردى ۷
- د. سەلاخ مەخمەد غەزىز
- بەندى يەكەم: بىنە ماگىستىيەكانى خۇراك ۲۹
- بەشى يەكەم: خۇراك و مۇڭ ۳۲
- م. پەلىق مەخمەد سالىح
- بەشى دووم: مۇڭ و پىنداۋىستىيە ووزە ۵۹
- م. پەلىق مەخمەد سالىح
- بەشى سىيەم: بەدخۇراكى ۶۲
- م. ئەكرەم قەرەداخى
- بەشى چوارم: كەم غوڭى ۸۲
- د. ئاورىنگ مەخمەد قانار
- بەشى پىنجەم: ئايۇدىن وناھەمۋارىيەكانى كەمى ئايۇدىن ۹۱
- د. ئاورىنگ مەخمەد قانار
- بەندى دووم: مادە بىنە پىيەكانى خۇراك ۱۱۱
- بەشى شەشم: كارپۇھىرەيت ۱۱۵
- م. ئەكرەم قەرەداخى
- بەشى خەلەم: ترشەنمىنىيەكان و پىرۇتىن ۱۳۱
- م. پەلىق مەخمەد سالىح
- بەشى ھەشتەم: چەۋرى ۱۵۷
- م. ئەكرەم قەرەداخى
- بەشى ئۆيەم: ئو ۱۶۵
- م. پەلىق مەخمەد سالىح

- ۱۷۹ بەندى سېيىم: ئىمە نمونه يېيىلگەن
- ۱۸۲ بەشى دىيىم: غۇزىكى نمونه يى مۇڭ
- م. پەلىق مەمەد سالىح
- بەشى يانزىمەم: چەند زۇنمە يەك دىرلەرى غۇزىكى و مىنالى تەمەن
- ۱۹۲ تۇتاي بىلەندى سىرەتەيى
- م. ئەكرەم قەردەلىشى
- ۲۰۵ بەشى بوانزىمەم: دۇغىلىرى سىرەتە مىنالى و غۇزىكى تەمەن
- م. ئەكرەم قەردەلىشى
- ۲۱۱ بەندى چوارەم: پاشكۇڭگان
- ۲۱۲ غىشەي (۱) بېرى بەشە تەرخان كراوى غۇزىكى بۇلغەي پاسپاردە (كەلەنگەن)
- ۲۱۵ غىشەي (۲) بېرى بەشە تەرخان كراوى غۇزىكى بۇلغەي پاسپاردە (قىتەمىنەنگەن)
- ۲۱۷ غىشەي (۳) گرگىرە بىلەن كەلەنگەن بۇلغەي مەكەتەمە
- ۲۲۲ غىشەي (۴) قىتەمىنەنگەن
- ۲۲۶ غىشەي (۵) ئەمە غۇزىكى ئەمە مەكەتەمە مەكەتەمە
- ۲۲۹ قىرەمەكەتەك
- ۲۳۶ قىزىمەي (۱) بەراۋىرى بېرى پىرۇتەن و ۋىزە ئەمەنەلىك غۇزىكى
- ۲۳۷ قىزىمەي (۲) بەراۋىرى پىرۇتەنەلىك ۋىزە بۇلغەنە
- ۲۳۸ قىزىمەي (۳) بەراۋىرى بېرى ۋىزە و پىرۇتەن ئەمەنەلىك غۇزىكى
- ۲۳۹ سىرچاۋىنگەن
- ۲۴۱ پىشەكەلى سىرچى
- د. سەلىح مەمەد مەزىز
- ۲۵۸ تەمەنەلىكى سىرچى

پيرستي خشتهكان

- خشته ۱) بمرهمينداني لادو غو لنگيردوستاندا ۱۲
- خشته ۲) خوارزم ۱۴
- خشته ۳) خوارزم ۱۴
- خشته ۴) بېر لادو خوارزمي گمدا نيشتهواني گيردوستان له سالې (۱۹۹۷) دا ودرينگرت ۱۵
- خشته ۵) پيروستي لادو ميندانيك له تهمدني (۶ تا ۱۲) سال ۲۰
- خشته ۱-۱) پيرسمندي بياريزوگي خزانده جيلووزمكاسي ژبايي مروا ۴۵
- خشته ۲-۱) ووزي بولاني دياريزگراوي بۇ پياو وژن له چالاكيبه جيلووزمكاس ۵۲
- خشته ۲-۱) پوليونيكي ساكاري له خوشيمكاسي كمسي پروتئين و ووزي (PEM) ۶۸
- خشته ۲-۲) جيلووزي له نيزوان ژبايي لادو و شار بۇ تويوشيووني (PEM) ۷۲
- خشته ۱-۵) ريزمي بلاويووندموي گويتير له پاريزگي سلينامي و دموروشتهندا ۱۰۲
- خشته ۱-۶) تيكراي ووزو لادو مغلداني له (۲۵) گرام جوي نه گولادوپه ۱۲۲
- خشته ۲-۶) تيكراي ووزو خوارزمي مغلدي لادو همزين له (۲۵) گرام دا ۱۲۲
- خشته ۲-۶) هه لنديك له ريزمي پيگه لادوومكاسي هه گوين ۱۲۷
- خشته ۱-۷) جوري ترشه له مينيپهكان به پيئي گرگيان بۇ مروا ۱۳۲
- خشته ۲-۷) بېر برياردراي خوارزمي بولاني پروتئين بوشير غوزيو ميندالان و همزماران ۱۴۲
- خشته ۲-۷) بېر پيناويستسي بولاني دياريزگراو له ترشه له مينيپه بمرپيپهكان
بۇ شير غوزيو مينال و گهوره ۱۴۲
- خشته ۱-۸) پيگي نه كاسي هيكه كه (۶۰) گرام بيت ۱۵۲
- خشته ۲-۸) پيگي نه كاسي كمره (۱۰) گرام بيت ۱۵۴
- خشته ۲-۸) جوري ترشه چموريپهكان له هه لندي خوارزمي چموريپه (ريزي سدي) ۱۵۸
- خشته ۴-۸) ريزمي بيوي گوليستون له خوارزمي جيلووزمكاس ۱۶۰
- خشته ۱-۹) هوسديكي بولاني لادو لمروفتيكي پيگه يشتوبدا ۱۷۰
- خشته ۲-۹) بېر لادو همزجوي بولانه له بيارودوخ جيلووزا (ميلي ليار) ۱۷۱
- خشته ۲-۹) بېر رادي دى پندراوي ماددمكيميائي و تيشكمرپوه
تيركمرمكاس و خاصيته سروشتيپهكان لادو شياوي خوارزمي مروا ۱۷۴
- خشته ۱-۱۰) خوارزمي پيشليزكراو بۇ مينالاني تهمدن (۶ تا ۱۲ سال) ۱۹۰
- خشته ۱-۱۱) لادو پرده خوارزمي مينال به پيئي تهمدني پيرويسته بولانه بيا لهوات ۲۰۱
- خشته كاسي پشكو
خشته ۱) بېر پشه تهرخان كراوي بولاني سپارده (كانزاكان) ۲۱۲

- خىشتى (۲) بىرى بەشە تەرخان كراوى بۇرۇنلەي سىپارە (قىتايىمىنەكان) ۲۱۵
- خىشتى (۳) كانزاكان ۲۱۷
- خىشتى (۴) قىتايىمىنەكان ۲۲۲
- خىشتى (۵) ئەوغۇزكانلەي ئەكۈرستاندا دەست دەمگەۈن ۲۲۶
- پىنرەستى ۋىنە ۋ شىۋىمىكان**
- ۋىنە (۱-۲) مىندالىكى توشىۋو بەنەخۇشى كواشپورگۇر ۲۶۹
- ۋىنە (۲-۳) كەمىيى پروتېن ۋوزە دەمىتە ھۇى كورنەبالايسى ۲۷۴
- ۋىنە (۵-۱) نەخۇشىكى توشىۋو بەنەخۇشى نۇم كاركىردى پايروئىد ۲۸۵
- ۋىنە (۵-۲) مىندالىكى توشىۋو بەنەخۇشى نۇم كاركىردى پايروئىد ۱۰۰
- ۋىنە (۶-۱) ھەندىك نۇمىنەي خۇراكى گارىۋىھىدىرىمىتى ۱۱۸
- ۋىنە (۶-۲) گە نەمە شاسى ۱۲۱
- ۋىنە (۶-۳) ھەندىك جۇرى سەۋزە ۱۲۵
- ۋىنە (۷-۱) ھىلەكە ، رېزىمەكى زۇر ئە پروتېنى تىندايە ۱۲۲
- ۋىنە (۸-۱) ماسى چەۋرىسى زۇر كەمە ۱۲۷
- ۋىنە (۸-۲) بىرى چەۋرى لىگۇشتى مىرىشكىدا ماسەۋەندىچى ۱۲۹
- ۋىنە (۸-۳) زىمىندىنەي ھىلەكە خۇراكىكى چەركراۋى بەكەكە ۱۵۰
- شىۋىمى (۱-۱) زىمىندىنەي دائىشقاۋالى گىتى ۲۸
- شىۋىمى (۲-۱) ئىراستەي كەشەكردى دائىشتاۋان ۋ بىرەھەمىنەيىنى ۴۰
- خوارىن ۋ ھىننالى ئە ۱۹۷۴ تا ۱۹۸۴** ۴۰
- شىۋىمى (۲-۱) رېزىمى بىرەھەمى نازەلى ۋ سەۋزە ئەكۋى سەرچاۋى ۴۰
- ۋوزە خۇراكىيەكان بە پىنى ھەرىمەكان ۱۹۷۹ - ۱۹۸۱** ۴۲
- شىۋىمى (۲-۱) كارىگەرى ھاسەنگى ۋوزىمى ئە لەشى مۇرۇندا ۵۵
- شىۋە (۲-۲) چىپاۋازى ئەنرەي گەرمۇكە خۇراكى ۵۸
- شىۋىمى (۱۰-۱) نۇمىنەي چۈر كۈمە ئە خۇراكىيەكە ۱۸۵
- شىۋىمىكانى پەشكۇ**
- شىۋىمى (۱) بىرەۋىرى بىرى پروتېن ۋوزە ئەھەندىك خۇراكى ۲۲۶
- شىۋىمى (۲) بىرەۋىرى پىندەۋىستەكانى ۋوزى بۇرۇنە ۲۲۷
- شىۋىمى (۳) بىرەۋىرى بىرى ۋوزە ۋ پروتېن ئەھەندىك خۇراكى ۲۲۸

به ناوی خوای به خوشندی میهره بان

پیشه کی

به ختیارین به وهی کتیبی په که ممان " بنه ماگشتیه گان بۇ قوتابی: خوارزنی دروستی " پیشکش بکهین، که به شدارییه کی ساکارو سه ره تاییه له زیادکردنی هوشمه ندی دروستی و خوراکي له کوردوستاندا، به هیولوهین هوله کان هر له زیادبووندا بن بۇ دهوله مندکردنی کتیبخانه ی کوردی له م پسپورییه گرنگه دا. نیچه لیره دا دلوا له خه لک و په ره ردکاران ده کهین که نه م زانیاریانه ی دائره کان کویان کردۆته وه له دوو توئی نه م کتیبه دا، بیگه یه نن به مندالان به شیوه یه کی گشتیی و قوتابیان به شیوه یه کی تاییه تی بۆنه وه ی سوودی لی ببینن، تاخواردنی دروستی و پاراستنی ته دروستی و چاودیریان ببیته خوویه کی پۆژانه یان.

مافی مندالان له هوشمه ندی خوراکیدا

نه نجومه نی نابوری و کۆمه لایه تی سه ره پرێکخراوی نه ته وه یه کگرتوه کان لایه چه یه کی بۇ مافی مندالان له ساله کانی (۱۹۸۹) دا پیشکش کرد به ناوی "Convention on the Right of Child" لایه چه که باسی مافی مندالی کردبوو له خوراک و ته دروستیدا و جه ختی له سه ره بایه خی گه یاندنی زانیارییه کان کردبوو له هه ره دوو باب ته که دا بۇ مندالان، له به لندی سینه میدا مافی مندالان له زیاندا و له گه شه سه ندنی له شیدا باسکردبوو، له به لندی بیست و هه وه میشدا ده رباره ی بهرپرسیارییه تی دهوله ته کان ده ره ق مافی مندالان بۇ ده سته و تنی خوراکي پتیوست، که گه شه ی عه قل و له شیان بۇ ده سته بهر

دهکات دیوایی، هرودها لایحه که جهختی له سر بهر سپاریه تی باوان کردیو بقی خوراک پندان به مندا له کانیاں بڼه وهی گه شهی سروشتیان بقی دهسته بهر بگن و له باریکدا باوک و دایک توانای دهسته بهر کردنی خوراک کی گونجاویان بقی مندا له کانیاں نه بیټ، لایحه که داوی له ده ولته کان کردیو له و باریه وه پاره تیان بدن، هرودها داواشی کردیو که کومه لی ده ولته تی پاره تی ده ولته هه ژاره کان پا نه وانهی بهر پوداوی سروشتی پا رامیاری ده که ون، بدن.

کرمه له ده سته همه چه هښه کانی نه ته وه په ککرتو وه گان، پټناسه و پلانی پروگرامی تاپه تیان دانا، که ده وله ته گان ده توانن به هویه وه پروگرامی خوراکی تاپه ته به توپه جیوازه کانی کرمه له داپنن. له ده وله ته کانی خورن او نه مریکای باکور، که لیک دامه زلوی تاپه ته (حکومی و ناحکومی) دروست بوو، بل پاره تیدانی هارو لاته کانیان له ده سته و تنی خوراکی پتویستدا، نه و لایه نانه بایه خیال به خوراکی مندالدا له قنای (کروپه له بی تا هژده سالی). له بهر نه و پتویستیه زړه ی مندال بل خوراکی دروستی هپه ته له دروستکردنی نه دمه کانیدا به هتیره په کی ساغ و سروشنی و که هه گردننکی به رده وام و دروستی، پکڅ خورای (WHO) و (UNICEF) داوای له ده وله ته ده وله مهنده گان کرد که پاره ته ده وله ته هه ژاره گان بدن، بل نه وه ی بتوانن خوراک به که له کانیان به هڅن.

له و نه زمونږي خرم له رولان په گگرتوړه کاني نه مريکاډا همه، بينيو
که لو تاپانه کاني سره تايي و ناوه ندي و ناماده يې پښانه خوراک بل ماوه ي

(۵) پۆز له مهفته يه کدا ده ده ن به قوتابيان به زۆریش ئه و قوتابيانه ی داهاتيان که مه له پاره ی ئه و خواراکه ده به خشرین، دهسته زانستییه کان و مه له بنده کانی تۆزینه وه ی تایبه ته مند، هه میشه تۆزینه وه له سه ر پینداویستی خواراکی مندال (به پپی ته مه نیان) ده گن و دهسته به ری ئه و پینداویستیانه له ژمه خواراکییه پۆزنه کانیاندا بۆده گن. ئه و نمونه یه ی سه ره وه، جه خته له سه ر مافی مندال بق خواراک، نه گه ر له ماله وه دهستی نه که ویت، له قوتابخانه دهستی ده که ویت. لیره دا پپووسته جیاوازی بکه ی ن له نیوان خواراک Food و خواراکی لاروسنی Nutrition، واته ئه وانه ی له ش سویدیان لی ده بینیت.

بۆنه وه ی مرقف بتوانیت خواراکی لاروسنی هه لبرۆزیت، باش وایه پینداویستی له ش بق ماده سوودبه خشه کان و چۆنییه تی په یدا کر بنیان له سه ر چاوه گیانه وه ری و په وه که سروشتیه کانه وه و دهست که وتنیان بزانییت، ئه م زانیاریانه بق قوتابی و په ره ردکاران و خه لکی و پامیاران و کارگێپانه.

که مپی خواراک له گهریوستاندا

به شیه یه کی گشتیی، گه وده و بچوک پپووستی به خواراکه، به لام پپووستی بچوک بق خواراک له گه وده زیاتره، چونکه بچوک له سوپی گه شه دایه. نه گه ر نه ته وه په کگرتوه کان دهستگه وتنی خواراک بۆمندا ل به مافیک له مافه بنه په تییه کانی دانابیت، ئه و ئایینه ئاسمانیه کان به هه زله ها سال له م باره یه وه پپش نه ته وه په کگرتوه کان که وتون. به لام

نه‌وهی نوییه له م سه‌دهیه‌دا نه‌وهیه که له سه‌ر وولاته ده‌وله‌مهنده‌کانه
 یارمه‌تی وولاته هه‌ژاره‌کان بدهن بۆنه‌وهی بگه‌نه ئاستی پیتیستی خۆراک.
 نه‌وهیه‌کگرتوه‌کان به‌پێچه‌وانه‌ی هه‌موو بپاره‌کانیه‌وه ده‌رباره‌ی
 پاراستنی مافی منداڵ له‌خۆراک پێدان و ته‌ندروستیدا، سالی (١٩٩٠)
 ئابلووه‌یه‌کی ته‌واوی خسته‌سه‌ر هه‌نارده‌کانی عێراق پاش داگیرکردنی کویت
 له‌لایه‌ن عێراقه‌وه له‌و ساله‌دا، له‌به‌رئوه‌ی عێراق له‌کڕینی به‌شیکێ زۆری
 خۆراکدا پشستی به‌هه‌نارده‌ی نه‌وتی به‌ستبوو، له‌به‌رئوه‌، ئه‌و بپاره‌ عێراقی
 له‌کڕینی خۆراک بێ‌به‌ش کرد، به‌وه‌ش کوردوستان و گه‌له‌که‌ی بوونه‌قوریانی
 نه‌و بپاره‌ی نه‌وه‌یه‌کگرتوه‌کان، چونکه‌ ئه‌ویستی ده‌گرتوه‌، له‌گه‌ل
 نه‌وه‌شدا ئابلووه‌ی نیوده‌وله‌تی ته‌نها هۆیه‌ک بوو له‌هۆیانه‌ی که‌داپوخانی
 باری خۆراکی له‌کوردوستاندا دروستکرد، به‌لام هۆکانی دیکه‌ بریتی بوون له‌:
 • ١٩٨٦ تا ١٩٨٨ روغاندنێ گونده‌گوردیه‌کان و مین بێژکردنی زه‌وییه
 کشتوکالییه‌کان له‌پڕۆسه‌ی نه‌نفالی بژێمی عێراقدا
 • نیسان تا حوزییرانی ١٩٩١ کۆریوی ملیۆنی گه‌لی کوره‌ و دووچاره‌یوونی منداڵ به
 برستی زۆر
 • تشرینی یه‌که‌می ١٩٩١ ئابلووه‌ی نابوری بۆ سه‌ر کوردوستان
 • ١٩٩٠ تا نیستا ئابلووه‌ی نیوده‌وله‌تی بۆ سه‌ر عێراق و نه‌گه‌له‌شیدا
 کوردوستان
 ئاشکراشه‌ منداڵان و ژنان یه‌که‌مین قوریانی جه‌نگ و پووداوه
 سروشتیه‌کانن، به‌شی کوردوستانیش له‌م پوودلوانه‌، زۆر زیاتریبوو له‌به‌شی
 عێراق به‌گشتیی.

هه نډېك زانپاری گشتی دهریاره ی هه ویلی (واقع) ی خوارزمی عیراق له پیش
 جهنگدا هه یه، که دهسته جودلکانی نه نه وه په کگرتووه کان توماریان کړېووه،
 به به راورد کړنی نه و زانپاریانه له گه ل نه وانه ی دواى جهنگدا، بوزانینی
 هژکانی که میی خوارزمی و دلووخانی یاری دروستی به شتووه یه کی گشتی.
 له گه ل بوونی زهوی کشتوکالی و پوویاری نذر له عیرقدا، که چی پژی می
 عیراق پشتی به سنبوو به هینانی دویبه ش له سنی پیدلو یستیبه کانى خوارزمی
 له ده ره وه.

عیراق نذر تر بایه یی به پهره دانی دامه زلوه پتولیبه کانى و زیاتر کړنی
 هه نارده ی نه وتی دلو له بریتی نه وه ی بایه خ به پهره سندن و گه ش ی
 کشتوکال بدات و بیگه په نیته ناستی دهسته به ر کړنی خوی.

له سه ده کانى پېشوو، کوردوستان سه رچاوه یه کی گوره ی دانه ویله و
 میوه و سه وزه بوو، به لام له بهر ویران کړنی دتهاته کوردیبه کان و
 په وپنکړنی جوتیاران بى توردوگای نذره ملیس نزیك شاره گه وړه کان،
 بووه هلی نه وه ی ژماره یه کی نذر جوتیاران له بهر هه مهینه وه بگورین بى
 به کارهینی خوارزمی، به وه ش پیدلو یستی عیراق زیادی کرد، و زیاتر عیراق
 پشتی به هینانی خوارزمی ده ره وه به ست و له بهر نه وه ی پتول شمه کیکی
 سه ره کیبه بى ده ستکه وتنی نرخی هینانی خوارزمی، له بهر نه وه قه ده غه ی
 هه ناردن و فریشتنی نه وت بووه هلی نه وه ی پژم نه وتلنیت خوارزمی بگوریت و
 هه ل بدات پشت به بهر هه می ناو خو بیه ستیت بى دابین کړنی به کارهینانی
 گشتی. نه گهر عیراق کارتیی بژیوی بى دابه شکر دنی خوارزمی به کار نه هیناپه،

نهوا برسیته کی نهواو زقر له خستوهی نهوهی توخی سقمالیه کان و نهوویه کان بوو، توخی غیرالیش ده بوو.

له گال نهوه شدا خوراک هرکیم و گران بوو، له بهرنه وه زقریه ی خهک که لوپه له کانی ناومالپان فرقت بقرنه وهی بیده ن به خوراک و زقر خهک دهستی کرد به چاندن له باخچه ی مال وهی و به خنوکړنی مویک و په له وهر بقرنه وهی به شپک له پیدلوستی به خوراکیه کانی خری جی به جی بکات.

له خسته ی (ا) دا بهرهمه پتانی ناوخل له کوردوستاندا، هر وهک له راپورته کانی (WFP) و (FAO) دا هاتوه.

خسته ی (ا) بهرهمه پتانی ناوخل له کوردوستاندا

جری بهرهم	۱۹۹۵	۱۹۹۶	۱۹۹۷
گرم	۷۹۸,۰۰۰	۹۷۰,۰۰۰	۷۰۷,۰۰۰
چل	۷۹۰,۰۰۰	۱,۲۱۶,۰۰۰	۶۸۲,۰۰۰
پاکه نهوویه کان	-	۴۵,۰۰۰	۴۱,۰۰۰
معددی بیکه	-	۱,۰۰۰	

تېبینی: کتیه کان به (تن) ه.

له و خسته په دا دهرده که ویت که بهرهمی کوردوستان له ساله کانی (۱۹۹۶ و ۱۹۹۷) دا له سالی (۱۹۹۵) که متربوو، که متریش بوو له زیاده په ی له بهرهمی ناوهراست و خوارووی غیرالدا پرویدلووه، په نگه که می باران و که می به کاره پتانی میروکوزه کان و بوونی فیه ی ناوخل، له هرکاره کانی که هغه ناسه ندنی کشتوکار بن له کوردوستاندا، له گال بوونی زهوی و زارکی زدی کشتوکاری.

راپۇرتتە جېھاننىيە كان باسپان لەۋەش كىرۈۋە، بەرھەمى ئازەلى لەغىراقدا بەپۇزەلى (۶۰٪) دابەزىۋە لەچاۋ ئەۋەلى پىش جەنگ (۱۹۹۱) ھەبۈۋە. سالى (۱۹۹۷) ژمارەلى مانگاۋ بىزىن ۋەسە لەكوردوستاندا بە (۲،۲) مىليۇن دانىراۋە، دەرگەلى زۆر لەمىشكەگە كان ۋەسەۋزەكانى بەرھەمەتتەننى ماسى..ھتە، داخراۋە.

بىريارى ئىۋەدەۋەلى (۹۸۶) : ئەۋت بەرامبەر خۇراك

غىراق لەپىش جەنگدا (۳) مىليۇن تەن دانەۋىلەلى لەدەرەۋە دەھىتتەننىيە ۋىلاتتە، تىكپەلى كەسىكى غىراقلى لەھەشتاكاندا نىزىكەلى (۱۹۱ كىگم/كەس) بوۋ لەسالىكدا، ئەم ژمارەلى لەنىۋەلى يەكەمىي نەۋەدەكاندا بوۋە (۱۲۱ كىگم). گومان لەۋەدا نىيە كەدانەۋىلە سەرچاۋەلىكى سەرەكەلى ئەۋۋەزەلى بە كە مۇۋە رۇۋانە پىۋىستى پىتەتلى (بەشلى تاكەكەسىك لەپىش جەنگدا نىزىكەلى (۳۰۰۰ كەرمۇكە) بوۋ لەپۇزىكدا. لەسالى (۱۹۹۵) دا ئەم بىرە دابەزىيە سەر (۱۰۰۰ كەرمۇكە) لەپۇزىكدا. ئەم ژمارەلى ھەرۋەك ئاگادار كىرەنەۋەلىك ۋاپوۋ بۇ دەستە ئىۋەدەۋەلىتەيەكان دەربارەلى خراپىسى بارى خۇراك ۋە ئەۋ تىكچەۋانەلى لەتەندروستى خەلكى غىراقدا دروست بوۋن. ئەمە بوۋەھۋى ئەۋەلى نەتەۋەلىك كىرەنەۋەكان بىريارى (۹۸۶) دەرېكات كە بە (ئەۋت بەرامبەر خۇراك) ناسرا، بۇنەۋەلى پىگا بەغىراق بىدات ھەر شەش مانگ جارىك كە نەۋتلى خۇلى بابى (۵،۲) مىليۇن دۇلارى ئەمەرىكى بىنېرېتتە دەرەۋە بە پارەكەلى كەرەستەكانى دروستى ۋەخۇراك بىرېتت. غىراق بەلگەنامەلى پەزەمەندى لەگەن نەتەۋەلىك كىرەنەۋەكان مۇركىد كەتتېدا ھاتوۋە ھكۈمەتلى

عیراق خۆی مادده خۆراکییه کان به سه ر نه و پانزه پارێزگایه ی به ده سته وه یه، دابه ش ده گات و رینکخرای نه ته وه به کگرتوه گانیش به پررسی دابه شکردنی مادده خۆراکییه گانه به سه رپارێزگا کوردیه کان، که له ویدیوسنووری ده سته لاتنی کارگێرێ حکومه تی عیراقه وه ن، نه مه ی خواره وه ش خشته یه که، نه و به ره پارانه ی بق خۆراک ته رخانه گراوه له گه ل خشته ی خۆراکی کوردیستان به و ن ده گاته وه :

خشته ی (ب) خواردن

قوتناغ	به ره پارێ ته رخانه گراو	به ره پارێ خه رجکراو	بژژه
یه گهم	۱۲۲,۵۳۰,۰۰۰	۱۲۱,۹۲۳,۲۴۰	۹۹,۵
دووم	۱۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۰۹,۷۲۱,۲۰۱	۸۹,۵۷
سینهم	۱۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۹۸,۲۰۷,۸۷۵	۸۰,۱۷
چوارهم	۱۳۶,۰۰۰,۰۰۰	۷۶,۳۳۶,۹۹۴	۵۶,۱۳

خشته ی (ج) خۆراک

قوتناغ	به ره پارێ ته رخانه گراو	به ره پارێ خه رجکراو	بژژه
یه گهم	۵,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۴۳,۶۰۹	۸۰,۸۵
دووم	۹,۰۸۲,۰۰۰	۷,۹۱۴,۲۸۹	۸۷,۱۴
سینهم	۸,۰۰۰,۰۰۰	۶,۶۳۴,۷۰۸	۸۲,۹۳
چوارهم	۱۱,۵۰۰,۰۰۰	۴۳۶,۲۲۲	۳۷۵

* به ره پاره کان به نه لاری نه مه ریکایه .

* نه م زانباریه نه له نه ته وه به کگرتوه گانه وه له شوباتی (۱۹۹۸) دا ده ره چوه .

له نه جمایی جی به جی کردنی بپاری (۹۸۶) دا باری خۆراکی تاک باش بوو، به شی تاک له دانه وێله زیادیکردو له (۱۲۱ کگم) وه گه یشته (۱۷۹ کگم)

سالانه، وېره گهرمؤكه كانيش زيادى كرد و له (۱۰۰۰ گهرمؤكه) وه گېشته (۲۰۰۰ گهرمؤكه) له پوژنكدا بۇ يه كهس، له گهل نهو باشبوونه دياره ي بارى خوراك و ووزه، به لاهم هيشنا يه كه لاسي نهو باره يه كه پيش جهنگ بووه.

(FAO) و (WFP) له تشريني (۱۹۹۷) دا خسته به كيان بلاوكرده وه تييدا بېى نهو خوراكي كه دانيشتوانى كوردوستان له سالى (۱۹۹۷) دا ودرېده گرت، به راوردېان كردبوو له گهل نهو وېره ي له سالى (۱۹۹۵) دا ودرې ده گرت. خسته كه ژماره كان به كيلوگرام بۇ كه سيك له يه كه مانگدا پيشكهش ده گات.

خسته ي (د) بېى نهو خوراكي كه دانيشتوانى كوردوستان

له سالى (۱۹۹۷) دا ودرېده گرت

كه رسته	كه نم	برنج	پانسه منى	پولى پرومك	شهكر	چا	خوئى	خوراكي ساوا
۱۹۹۵	۶.۰	۱.۲۵	-	۰.۶۲۵	۰.۵	۰.۱۰	-	۱.۸
۱۹۹۷	۹.۰	-	۱.۰	۱.۰	۲.۰	۰.۱۵	۰.۱۵	۲.۷

تييبينى: ژماره كان به كيلوگرام بۇ يه كهس له مانگدا

خسته كه ودرېده خات كه به شى خيزانتيك گهل (۵) كهس پتيكهاتېن له يه كه مانگدا (۴۵ كگم) گهن و (۷.۵ كگم) برنج و (۵ كگم) پون و (۱۰ كگم) شهكر، جگله خوراكي ساوا. راپورته كه جوري نهو مادده خوراكييانه باس ناكات كه دابهش ده گرېن، به لاهم نهو خوراكانه كه ليك فيتامينى گرنگى تييدانييه، وه كه فيتامين (A,B,C) و پيژده يه كي زقد كه ميش كاليسيوم و زينك (توتيا) ي تييدا، هه روه ها ليسته كه له سه رچاره پروتينييه گرنگه كانى

مندالیشدا هه ژاره. پیکخراوه که به پیتی راپورته کانی له ساله کانی (۱۹۹۸ تا ۱۹۹۹) دا پهره ی به و گهره ستانه داوه که دابه شیان ده کات و زیادی کوربون.

غذایانی دروستی

هه مور که سێک شه ره ده ره خاتره که ده پخوات، چونکه خواردن و خوارینه وه، له پێسته وه تا ئێسک، له ماسولکه وه تا ده مار، واته هه مور له شمان دروست ده کن. خواردن و خوارینه وه له شماندا ده بنه گهره خوراکی ورد Nutrients، ده چنه نار پیکهاتای ته ندانه جۆریه جۆره کانی له شه وه، نه م پیکهاتانه له قوناغیکی ته مه نی مرقه وه بز قوناغیکی دیکه ده گۆرین.

له قوناغه کانی مندالی و لاویدا، ته ندانه کانی له ش که وره ده بن، له به رنه وه به کارهێنانی خوراک بز بیناوگه شه ی له شه. به لام له قوناغه کانی دواپی ته مه ندا، له ش هه ندیک له شانه کانی وون ده کاه، و به خوراک جێیان ده گرته وه، له به رنه وه به که مرقف پۆژانه پێویستی به وه به بخولو بخواته وه. سه ره پای کاری دروستکردن و جێگرته وه ی شانه و خانه له ناوچوو ده کان، له ش پێویستی به ووزه هه به، چونکه له گه ل هه ر جوله به کی له شی مرقف یانه ندامیکیدا، یا کاتیک بیر ده کاته وه یا ده نوسیت ووزه خه رج ده کات، به لکو ته نانه ت له کاتی نوستنی شدا مرقف ووزه خه رج ده کات، له به رنه وه ی کۆنه ندانه کانی ناوه وه ی وه ک سوپی خوین و هه ناسه هه ر له کاردان، بۆ به ووزه خه رج ده کن. کۆنه ندامی به رپۆس له گۆرینی خوراک بۆ گهره

به سووده کان، کوته نداسی هه رسه، خوینبه ره کانیش ئه م کهردانه ده که به ننه هه موو به شه جیاوازه کانی لهش، کوته نداسی هه ناسهش به موی خانه کانه وه ووزه ده رده په پێنیت. کوته نداسی هه رس له (دهم، سورپنچ، که ده، ریخۆله باریکه، ریخۆله نه ستوره، رێکه و کۆم) پێکهاتوو، هه ریه کێک له م نه ندامانه وه ک کارگه په کی تایبهتی وایه هه رمانێکی دیاریکراوی له مامه له کردن له گه له خۆراکه هه په و هه ریه که شیان خۆراکه که به شه یوه په کی دیکه ده نینۆرت بۆ ئه و نه نداسی له نوای خۆیه وه دیت، کردلری هه رسکردن، کردلریکی به رده وامه له ده مه وه ده ست پێده گات تا فریدانی پاشه بۆ له پێگای کۆمه وه، له کاتی ئه م کردلره دا له ش مادده به سووده کان و نابه سووده کانیش ده مژیت، له به رنه وه پێویسته ئاماژه بۆ ئه و خالی سه ره که ی بکۆیت که بریتین له :

1) کردلری هه رسکردن پێکه وه به سترلوه و نه واه، له به رنه وه نه گه ر نه نداسی که به موی نه خۆشییه وه ئه ویش په که و تنیک بوو، ئه و کار له هه موو کوته نداسه که ده کات.

ب) له به رنه وه ی خوین مادده سووده به خفه کان و ناسووده به خفه کانیش ده مژیت، له به رنه وه پێویسته مۆف ئه و مادانه به خوات که سوودیان هه په، به و پێوه نه په ی که نابه سووده کان کاری خراپ نه ک هه رده که نه سه ر کوته نداسی هه رس خۆی، به لکو کارده کاته سه ره موو کوته نداسه کانی دیکه له هیش. لێره دا ئاماژه بۆ نه وه ده که مین که خوین به رنه وه بۆ کتیبی ئه وه ممان، ده رباره ی خۆپاراستن و نه ندروستی گشتیی بۆ زانیاری زۆرتر ده رباره ی کوته نداسه کانی له ش و چۆنییه تی پاراستن.

موقوف بڻ نروسنگردني لهش و په پيداکړني بهرگري ته ولو بڻي نه خړهسي،
پنويستی به سرچاوه خوراکيېه هه مجوره کانه، که بریښتن له م پنج
سرچاوه يه:

۱. کارپوهينريت

سرچاوه ي سره کيې ووزه يه و موقوف له پنگي خوردي په تاته و نان و
برنج و دانه و ټله کان و هندیك ميوه و ده تولنيت دهستي بگ ویت.
۲. چهوري

سرچاوه يه کي ديکي ووزه يه و سرچاوه يه کيېه بڻ نروسنگردن و
جن گرتنه ودي شانه له ناو چووه کان. ده تولنيت له پنگي به روپووه کاني
شيرمه ني وه: شير و کره و گزشت و هندیك ترو دهستي بگ ویت.
۳. پړوتن

سرچاوه يه کي سره کيې بيناکړني لهش و جن گرتنه ودي شانه
له ناو چووه کانه، له گزشت و هيلکه و ماسو په نپرو هندیك دانه و ټله دا دهستي
ده که ویت.
۴. گلزارکان

سرچاوه يه کي گرنگن له نروسنگردني نيسک و هندیك به شي خانه دا،
له گرنگرين نه و کانزايانه کاليسيوم، ناسن، پوتاسيوم، سؤديوم،
مه گنيسيوم. نه م کانزايانه له گه ليک سرچاوه و دهستي ده که ون هه روه ها
به سرچاوه کاني پيشويشه وه.

۵. فیتامینلکان

کرمه له ماده په کی نه ندلمی کیمیا بڼه، لهش وهك هؤكارنکی یاریده دهر له گه ل کرمه لی دیکه دا پټویستی پټیان هه په بڼ کرداره گانی مه لېستن و پوخان و په یدلگرښی به رگری له نه خوشیبه کان. نه مانهش گه لیک جوری جپاوان زیان هه په وهك فیتامین (A,B,C,D,E,K) هه ریه که بیان له گه لیک سه وزه و میوه ی جوره به جوره و گړه شتا هه ن.

لهش پټویستی به به یی نوری نه م کرمه له خوراکه نیی، که میك له مهر جوره، پټویستی لهش دلین ده که ن. سه چاره زانستیبه کان رای ده که په نن که مریف سالانه نریکه ی (۵۰۰ کگم) خوراک به کار ده هینیت و له پټنکی ناسایدا مریف نریکه ی (۱۵۰ گم) کار یق هیدریت و چه وری و (۶۰ گم) پټن، (۲/۱ گم) کالسییم به کار ده هینیت. ده توانریت حسابی نه و وزه به به گهرمکه بکریت که پټانه مریف سه رلی ده کات، مریفیک که کاری سهخت نه نجام بدات، پټانه پټویستی به (۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ گرموکه) هه په، نه وانه ی له نسینگه دا کار ده که ن، پټانه پټویستیان به (۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ گرموکه) هه په، نه و که سانهش که نریتر ده خلن، له چا و نه و ه ی که وهك وزه به کاری ده هینن، نه و زیاده که له له غیاندا ده بیتت چه وری.

پټویسته نه و به تریت که لهش سه و له زیاده ی ته نها جوریك خوراک نابینیت، به لگو لهش پټویستی به هه چه غنه خوراک هه په، نه گهر بهر گانیشیان که م بیت. وه کاله تی هؤشمه ندی نه ندروستی له بهریتانیا، هیمای رهنگه گانی هاتوچوی بڼ هؤشمه ندکردنی خه لکی به کار هیناوه، بؤنه و ه ی هه ندیک خوراک که م بکه نه و ه هه ندیک دیکه زیاد بکن. رهنگی

سوری به کارهیناوه بقی ناگادارکردنه وه ده ریاره ی خوارزنی شه کره مه نی و گزشت و خوراک سورده وه کرلوه کان، پهنگی زهره بقی بیرکردنه وه پیش خوارزنی په نیرو شیرمه نییه کانی تر به شیرمه یه کی گشتی، سه وزیش بقی خوارزنی سه وزه و میوه.

له ناماره کانی وولاته یه گگرتووه کانی نه مریکادا ده رکه وتووه، مرین به هزی زوریونی چه وری له خویندا یا له خوینبه رو خوینپنه ره کاندا، له هه موو هق کانی دیکه زیاتره. له م بیست سالی دلییدا گه لیک تویننه وه ده ریاره ی بایه خی خوراک و به ستنه وه ی به ته ندروستی مریقه وه شه دجام دراوه و گه لیک مه لبه ندی لیکولینه وه به هسی دیاریکراو له هه رمانگه ته ندروستییه کاندا تاییه ته ندیوون بقی بایه خدان به هه شمه ندکردنی خه لک ده ریاره ی بایه خی خوراک. نه مه ی خواره وه خفته یه که ده ریاره ی پیویستی له شی مندالیک له ته مه نی (۶ تا ۱۲) سالی له سن ژه مه ی پوزلنه دا.

خفته ی (۵) پیویستی له شی مندالیک له ته مه نی (۶ تا ۱۲) سال

په ک کوب	په ک کوب	په ک کوب
$\frac{1}{2}$ کوب	$\frac{3}{4}$ کوب	$\frac{3}{4}$ کوب
پارچه په ک	پارچه په ک	پارچه په ک
-	۲ تریس	۱ تریس

سهرانی: ده ترانزیت سوودی هه ریه که له وماننه و جیگرته وه بیان به ماده ی دیکه له به شه کانی دهاتوودا به لزیته وه.

تۆزینیه مهیدانییه کان دهریان خستوه که نه و که سانهی خوراکسی دروستی ناخون، توشی به دخوراکسی ده بن، هرچه ندیک بری خوراک بخون، هررق به خوراکه وه په یوه ند ده بیت به خو نه ریت به اوه کانی کومه له که یوه، هر وه ما به ناماده کردن و لیتان و چونییه تی خواردنی به شیوه یه که له گه ل خوی کومه له که یدا بگونجیت، گه لی کوردیش له وه دا وه که لانی دیکه وایه، وه که ده زانیت خوراکسی پۆمه لاتی ناوه راست پره له کاربۆهیدرهیت و پرۆتین و چهوری، خوراکسی نه فریقیش پره له کاربۆهیدرهیت، به لام له پرۆتین و چهوریدا مه ژاره، هرچی خوراکسی نه مریکای باکور نه وروپا مه یه مه سو کومه له خوراکیه کانی تیدایه، جگه له فیتامینه کان. خواردنی بابانی و چینی پهن له کاربۆهیدرهیت و پرۆتین و زۆر که م چهوری تیدایه، نه م سیفه ته شه بۆته موی نه وهی که خوراکسی چینی له نه وروپا و نه مریکای باکوریشدا نۆزبلاو بیت.

ته نگزهی خوراکسی له کوردوستاندا هۆکاری که که خه لکی بابیه خ به کاربۆهیدرهیت و چهوری زۆر زیاتر بدهن وه که له پرۆتین و کانتزاو فیتامینه کان. له گه ل نه وهی نه م مادانه له خوراکسی زۆر هرزانیشدا ده ست ده که ون، به لام له بهر نه وهی خه لک واراها تون که پرۆتینیان ته نها له گۆشته وه ده ست بکه ویت، زۆر که م ده توانن خوراکییان بگۆهن و پشت به پاقله مه نییه کان بیه ستن بۆ ده ست که وتنی پرۆتین (هر وه که میسری و سودانییه کان)، مندا لانیش توشی به دخوراکسی بوون له نه نجامی نه م بارودوخه گرانه و توانا نه بوونی خه لک بۆ دۆزینه وهی پنگابه کی دروستی بۆ کیشه که.

ناماجی نهم کتیبه

هؤشمه ندی خوراکى به به شىكى گرنك له هؤشمه ندی روستى داده نریت، له وولاته پیتشكه وتووه كاندا دامه زواى پسپۆر هه به یارمه تی هؤشمه ندی خوراکى ده دهن. لایه نى حكومى تاييه ت هه به كه خوراکى روستى به مندان ده به خشیت. خوراك پیدانى روستى مندان به پرسييه كى گشتییه، خیزان و قوتا بخانه و ده ولت و كومه لى نیتونه وه یی به شدلرین تیتیدا. یه كه مین ههنگاو له خوراكدان به مندان بریتیه له هؤشمه ندكړنى خوی و كهس و كار و په روه ريكاران ده رياره ی خوراكى باش و پتویست بۆ روستكړنى له ش وژی به شتووه یه كى سروشتى، له به رنه وه ناماجى نهم كتیبه به شدلرییه كى ناساییه له هه لمه تی هؤشمه ندی خوراكیدا، هیوادلرین نهم كتیبه ههنگاونكى به رایى بیت بۆ پشت به ستنى كهس و كارو په روه ريكار و به پرسانى مندان و له تاینده شدا په رهى پى بدن له به رزه وه ندی نه وه ی داهاتوو.

نومرؤكى نهم كتیبه

كتیبه كه له پیتشه كییهك و سى به ند پتكهاتوو، هه به نه ده ش به سهه كومه له به شىكدا داباش بووه، هه به شهش له بابیه تىك ده بۆت له بابیه ت گرنكه كانى كتیبه كه، سى به نه ده كهش نه مانه ن: بینه ما سهه ركه یه كانى خواردن، مله بینه پیتشه كان له خواردن و ژمى نمونه یی. له بینه شىك یه كه مله - بینه مانگشتیه كان له خواردن به شىك یه كه م: نوسه ركه ی په یوه ندی نیتون مرؤف و خواردن و بابیه شى له زینه ده كرده كان و بینای شان و نه دامه كانى له شدا بهون ده كاته وه.

بهشی دووم: نوسره که ی دهریاره ی پیویستی مرقف بق ووزه و جوره کانی ووزه له خوراک و بی گهرمۆکه له ههریه کێک له خوراکه کاندایه درده خات.

بهشی سێهه: نوسره که ی دهریاره ی به دخوراک و نه خۆشییه گشتیه کانی به دخوراک و ده دویت، به تایبهتی نه خۆشییه کانی که می پرتین و ووزه (PEM) وهک کواشیرکۆر، مەراسەس و پەقبوونی خۆینه به کان و گرگنی و قه له وی و ئیسکه نه رمه و... هتد.

بهشی چواره: نوسره که ی دهریاره ی نه خۆشییه کانی که مخوینی ده دویت، مۆکارو به ره نجامه کانیان پوون ده کاته وه، به تایبهتی که مخوینی، که م ناسنی و که می فیتامین (B12).

بهشی پێنجهه: نوسره که ی دهریاره ی که می ئایزیم و ناهه مواریه کانی ده دویت، به تایبهتیش دهریاره ی گۆتیه رو به درژی لێی ده کۆلێته وه، و دهریاره ی ئه م نه خۆشییه له کوردیستانیشدا ده دویت، که به کێکه له نه خۆشییه نیشته نییه کانی کوردیستان.

له به لێی دوومه: مایه بێهه به یه کانی له خواریدا ناماژی پێدکۆت.

بهشی شهشهه: نوسره دهریاره ی کاریقهیدره ی و جوره کانی و سه رچاوه کانی ده دویت و پۆلی پوون ده کاته وه له دهریه پاندنی ووزه ی پیویستی له شدا.

بهشی هههتهه: نوسره دهریاره ی ترشه نه مینییه کان له دروستکردنی پرتیندا ده دویت، له پاشدا پۆلی پرتین به درژی پوون ده کاته وه له دروستکردنی خانه و شانه کانی له شدا.

به‌شی هه‌شتم: نوسه‌ره‌که‌ی ده‌رباره‌ی چه‌وری و جۆرو سه‌رچاوه‌کانی ده‌دویت، له‌پاشدا دیته سه‌ریاسی بپه‌ پتویستییه‌کانی بق له‌ش و نه‌و نه‌خۆشییانه‌ی له‌که‌میی یا زۆر خواردنه‌وه په‌یدا ده‌بن. به‌شی نۆه‌م: نوسه‌ره‌که‌ی ده‌رباره‌ی پایه‌خ و گرنگی ناو له‌زیانماندا ده‌دویت، به‌ووردیش نه‌وه په‌ون ده‌کاته‌وه که‌ئار چۆن ده‌وری خۆی ده‌بینیت له‌زنده‌کرداره‌کانی له‌شدا.

له‌به‌خۆشی سینه‌مدا، که‌ده‌رباری ژمی نمونه‌یی و پێداووستییه‌کانی له‌شه‌ بۆ ووزه. به‌شی ده‌یه‌م: نوسه‌ره‌که‌ی ده‌رباره‌ی مه‌به‌ست له‌ژمی نمونه‌یی په‌ون ده‌کاته‌وه، بق مندالێک که‌له‌ته‌مه‌نی قوتابخانه‌ی سه‌ره‌تاییدا بیت و پۆلی خێزان و که‌سوکار له‌وباره‌یه‌وه پیشان ده‌دات. به‌شی یانزهمه‌م: نوسه‌ره‌که‌ی هه‌ندیک پێنمایی زانستی پیشان ده‌دات که‌ که‌سوکاری قوتابی په‌چاوی بکه‌ن بق پارێزگاری دروستی خۆراکی مندال له‌و ته‌مه‌نه‌دا.

به‌شی دوانزهمه‌م: نوسه‌ره‌که‌ی ده‌رباره‌ی بوخساره‌کانی له‌ش و ته‌ندروستی نه‌ندامه‌کانی مندالێکی خۆراک باش به‌راوورد ده‌کات به‌مندالێک که‌ به‌دخۆراکی هه‌یه، و نه‌ندام نه‌ندام شیوه‌و بوخساریان په‌ون ده‌کاته‌وه. هه‌روه‌ها له‌پاشکۆدا کۆمه‌لیک خشته‌ی پتویست ده‌رباره‌ی به‌ری ته‌رخانکاری خۆراکی پۆخانه‌ی پاسپارده‌ و کانزاگان و شیتامینه‌کان به‌رو سه‌رچاوه‌و ماده‌ جۆربه‌جۆره‌کانی ناو خۆراک و نه‌و خۆراکانه‌ی له‌کوردوستاندا ده‌ست ده‌که‌ون، په‌ون کراوه‌ته‌وه.

ههنگامی داهاتوومان

جهخت کردنه سهر هوشمه ندی خوراکی کاریکی گرنه و نامانجی نه م
 کتیبه شه، به لام به ته نها هوشمه ندی به بین دابین کردنی پیداو یستییه کانی
 دیکه، وهک پیشکه شکردنی خوراکی دروستی بق خه لکی به گشتیی و مندان
 به تاییه تی سوودی که مه، خوراکیش به نده به کرمه له هؤکاریکی تاییت
 به ناسایش و پامیاری نابوری وولاته وه، به زقوی وولاتان هه ولی نه وه دده ن
 که دابین کردنی خویسی له به ره مهیتانی خوراکدا به ده ست بهینن و بتوانن
 ناسایشی خوراکی خویان دابین بگن. ناشکراشه وولاتانی نه وروپای
 خورناوا و نه مریکای باکور و ئوسترالیا، نه و خوراکه ی به ره می دینن
 له پیداو یستییه کانی که له کانی خویان زیاتره. له کاتیکدا وولاتانی ناسیا و
 نه فریقا که متر به ره م دینن له وهی که که له کانیان پتویستیان پییه تی،
 له به رنه وه پشت به هیتانی خوراک له دهر وه ده به ستن. تانیستا
 له کوردوستاندا ناسایشی خوراک به هوی باره پامیاریه زانراوه کانه وه نییه،
 به لام نه م هؤکارانه چه سپاونین، له وانه به کاتیک که لی کورد خوی بق نه وه
 کاریکات - نه م هؤکارانه بگوریت .. له که ل نه وهی بابیه تی ناسایشی خوراک
 بق دابین کردنی خوراکی که ل بایه خی زقوه، به لام بابیه تی نه م کتیبه نییه،
 له به رنه وه نییه پین له سهر ههنگاهه کانی دواقرژ داده گرین که له پاش
 بلاو کردنه وهی نه م کتیبه وه دیت:

۱. حکومت و خوراک

ده سته بهر کردنی خوراک بق زیاد کردنی هوشمه ندی خه لک په کیکه
 له فرمانه کانی سهرشانی حکومت، جا نه مه له سهر ناستی هه ریمی

کوردوستان بیت یا له سر ناستی پاریزگا بیت، له بهر نه وه پتویسته کارگریه کی تایه ت پتک بهینرت که له ناویدا و مزارعتی گشتوگان و ته نروستی و په رومردو پاگه یاننن سر رکایه تی نه و ه لته به کن، که ده بیت ه وی دهسته به رکړدنې خوراک و خواردنې دروستی به شتو ده کی گشتی. بریاری نیوده وله تی (۹۸۶) یارم تی باشبوونی باری خوراکسی دا له هریمه که دا به شتو ده کی گشتی، به لام له ه مان کاتدا پیدلو یستی به راسته قینه یه کان بوی خوراک دهسته بهر ناکات بوی پوله کانی گهل، نه م بریاره ش باریکی کاتیبه و پتویسته نه خشه یه کی تزکمه بوی که میی خوراک بکیشرت بوی ناینده یه کی دور.

۲. خیزان و خوراکي دروستی

هه میسه خیزان و ماله و نه و شوینن که خوراک بوی مندا ل و هه موو نه ندانه کانی دیکه ی خیزان پوزانه دهسته بهر ده کن، بوی هه شمه ندکړدنې خیزان ده رباره ی ماده خوراکیه کان و دهسته بهر کړدنې نه و مادانه کاریکی گرنکه. په یداکړدنې ماده خوراکیه کان له گه لیک سرچاوه یارم تی خیزانه که ددات که نه و مادانه له هه موو و رزه کانی سالدا دهسته بهر به کن. چه خت خستنه سر په یداکړدنې پیدلو یستی به تندرستی باش گرنگتره له خوبه ستنه وه به خوراکي تقلیدی و نوویاره بوه وه، له خیزان و کومه لدا هه میسه فیترکړدنې مندا ل به خوراکي دروستی خویه کی باش و له گه ل که شه ی مندا له که دا به رده وام ده بیت.

۲. قوتا بخانه و خوراکی دروستی

هه میسه قوتا بخانه شوینیکی سه ره کییه که تئیدا منداڭ زانیاری و زانینه بنه پرتیه کان و هره گریت، له بهر نه وه پئویسته بهرده وام پهروه ردکاران پابهترین که چۆن شه و زانیارییه له پئگای وانه کانی پۆژانه وه بگه نریته قوتابیان، خوابکات شه و پۆژه هه ردیت که قوتا بخانه له کوردوستاندا وه ک وولاته پیشکه و توه کان پۆژانه ژمه خوراکیه کان پیشکه شه به قوتابی بکات.

۴. ډاگه یاندن و خوراکی دروستی

تۆرکردنی شه و پۆسته رو کتیبانه ی که له بنه ماسه ره کییه کانی خوراکی دروستی ده دوین له قوتا بخانه دا، کارنکی گرنگ له هۆشمه ندی خوراکیدا، ههروه ها نیستکه کانی پادیقو ته له فزین و کۆپو سیمیناری تاییه تی له و بواره دا پۆلی بهر چاویان هه یه، شه مه جگه له وه ی که نویسنی ووتار له کۆفار و پۆژنامه کاندایم باره یه وه به هۆکارنکی گرنگ داده نرین له گه یاندنی هۆشمه ندی خوراکی بق هه موو خه ک. له زۆریه ی وولاتاندا هۆشمه ندی خوراکی به شیکه له هۆشمه ندی نیشتمانی، له بهر نه وه زۆریه ی لایه نه کانی حکومت به پاره و شاره زایی پشتی ده گرین.

سوپاس و پېژانې

کومه لهی (A.S.K) زور سوپاسی به پېژان ماموستانان نه کرم قهرمداخی و
 رطیق همه همه سالیج و د. ناورنگ همه همه قادر ده کات، که هیلاکبویون له دانانی
 نه م کتیبه دا. وه سوپاسی ماموستانانی به پېز جه مال سه بلول و
 نه کرم قهرمداخی ده کات که نه رکی پیداچونه وهی زمانه وانیان گرت نه ستر،
 هه روه ها سوپاسی هه روه ها ماموستانای وینه کیش به پېژان سه ربه ست عبدالرحمن
 عزیز و سه ربه ست همه سالیج مصطفی ده کات که وینه ی بابه ته کانیا کیشا،
 هه روه ها به پېژان دانا کمال علی و کوسار عزت عبدالله و عدنان رحیم قادر بق
 به ریه بردنی نه و کاروبارانای په یوه ستن به راپه پاندنی نه م کتیبه له سلیمانی
 و پیت چنینی بابه ته کان و ده ریتانی هونه ریان له سه ر کومپته ر گرت
 نه ستر. هه روه ها سوپاسی پتکخرای (Global Relief Foundation)
 که پاره ی پتویستی به خشی به م پروژه به .

سوپاس و ستایش بؤ خوی گه ورو میهر بمان

د. سلاخ همه همه عزیز

به ریه بردنی پروگرامی یارمه تیه موقایه تیه کان

کومه لهی (A.S.K) = FLORIDA

۱۹۹۹/۶/۱۰

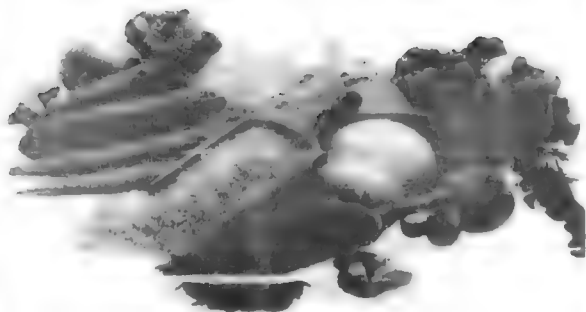
بەندى يەكەم

بەنە ما گىشتىيە كانى خۇراك

- . خۇراك و مەۋۇ
- . مەۋۇ و پىنداۋىستىيە ۋوزە
- . بەدخۇراكى
- . خۇراكه كه مخوينى
- . نايۇدىن وناھە موارىيە كانى كه مى نايۇدىن

بەشى يەكەم

خۇراك و مرقۇف



رەفلىق مەھمەد سالىھ

خفراك و مرقف

م. رفیق محمد مہدی صالح

خۇراك Food و خواردين Nutrition دوو وشەى ليكچوو و هاوشان وپيكة وه گرندرون و هه رچەند پەيوەنديەكى پتەو لەنئوانياندا هەيه، بەلام لەواتادا جياوازن. خۇراك ئەو ماددەپەيه كەشياوى خواردين بىت چ سەرچاوەى ئازەلى بىت يان پەوه كى كەپىداويستى مرقوف لەپيكتا تووه خۇراكىيە كان دابىن بكات، و خاسىەتى هەستىارى ئىدا بىت لەتام و چيژ و بۆن و پەنگ. بۆ زياتر تيگەيشتمەن لەخۇراك دەلئين مەرج نىيە هەرشتيك چووە ناودەم و لەشى مرقوف پىتى بوتريت خۇراك هەتا ئەم (۲) مەرجە بنەرەتتەى خۇراكى ئيدا نەبىت:

۱. توانای مهندس بودن له‌شدا.

۲. تولدای مژین.

۳. دواى مژينيش سودبه خش بيت بق له شى مروف.

که واته کاتیک منداڼ برديک يان هلماتیک قووت دودات، له برنه وهی توانای هرس کردنی نییه له لهشی منداڼه که دا، برده که يان هلماته که وهک خوی له گول پيسايی منداڼه که بیته دهر وه. نو برده يان هلماته که به خوراک دانانريت و نابیته خوراک و هروها گرمنداڼیک به هله شتيک بخوات وهک ماده به کی ژدهرلوی که هرس بیت و بمزيت، به لام زیان به خش بیت نه و نه و شتهش به خوراک دانانريت.

دوای پوونكرندنه وهی گوزاره ی خۇراك بابزانين خواردن چييه و چى ده گيه نيئت؟

خواردنزانى بۆته زانستىك له زانسته گرنگه كان، چونكه په يوه ندىي به ژيانى مرقفه وه ههيه، خواردن برىتييه له چهند گوزرانكارى و كارلنكىكى كيميايى كه له نه نجامدا له ش سوود له پىكهينه كانى بۆ كارى زينده گى و به رده وامبوونى ژيان ده بينيت. خواردن زانستىكى فراوان و پهل و پؤداره، باس له خۇراك و پىكهينه كانى ده كات و هه روه ها باس له سەرچاوه كانى و سووديان و بهى پىداويستىي هه ركه سيك به و پىكهينه كانه له قوناغه جياوازه كانى ژيانداو بارى تاييه تى وهك سكرپى و هه ندىك نه خۇشى ده كات. نه م زانسته په يوه ندىي به زانسته كانى تره وه ههيه وهك خۇراكزانى و له كانى زانستى كيمياو فسيؤلۇژى و هه ندىك زانستى پزىشكى و ده رمانزانى.

ئىستاش دىينه سهرباسى پىكهينه كانى خۇراك، تابزانين خۇراك له چى پىكهاتوه ؟! خۇراك به شىوه يه كى سهره كىي له شه ش پىكهاتوى گرنگ و پىويست پىك دىت (ئاو، كاربوهيدرات، پروتىنه كان، چهورى، فيتامينه كان، توغمه كانزاييه كان)، هه ريك له م پىكهاتوانه به شىوه يه كى گشتىي و تاييه تى گرنگى و سوودو ئركى خۇيان بۆ مرقف ههيه كه له شوينى خۇيدا دىينه سهرباس كردنيان.



گرنگى و نەركى خۇراك بۇ مرقۇف

سوود و گرنگى خۇراك بىق مرقۇف بىق سىنووود و زىندەيسى مرقۇف بەخۇراکەو بەندە، دەتوانىت گرنگى و نەركى خۇراك بىق مرقۇف لەچەند خالىکدا چىرکىتەو:

۱. پىدانسى ووزەى پىتويست بەلەش بۇتەنجامدانسى ھەموو نەركەکانى ناو لەشى مرقۇف و نەوکارە دەرەکیانەى کەجىتەجىيان دەکات.
۲. دابىنگردنى ماددەى پىتويست بۇگەشەکردن و نويىبونەوئەى شانەکانى لەش.

۳. پىکخستنى نەرك و چالاکى نەندامانى ناو لەشى مرقۇف.
۴. خواردنسى دروست و تەواو و بنەماى تەندروستى باشسى ھەموو ئادەمىزادىک و ھەموو تاکىکى ناو کۆمەلە بەجىاولزى تەمەنيانەو، ھەرەھا دەبىتەھۆى زياتر چالاک کردنى ماسولکەکانى لەشى مرقۇف.
۵. دەبىتەھۆى خۇپاراستن لەچەندىن نەخۇشى فسىؤلۆزى کەکارىگەرى لەسەر تەندروستى مرقۇفە کە ھەيە بەھۆى بەدخۇراکىيەو تەوشى مرقۇف دەبن.

نەوای ئەم زانىيارىيە سەرەتاييانە دەرپارەى خۇراک و خواردنسى مرقۇف و چەند خالىکى سەرەکىى گرنگى خۇراک بىق مرقۇف، بەپىتويستى دەزانىن ئامازە بەو بەگەين کە مرقۇف لەھەموو قۇناغەکانى تەمەنىدا تا لەژاندا بىت پىتويستى بەخۇراکە، لەبەرنەو پىتويستە ھۇشپارى خۇراکىى تەواوى ھەبىت نەک زانىيارى سەرەتايى.

روته پيكي نذر باو هه يه كه ده لبيت: (له شى مړوف له وه پيك ديت
كه ده يځوات) به واتاى پيكهاتووه كانى له شى مړوف هه مان پيكهاتووى
خوراكه به لام به جياوازى ريژه يى.

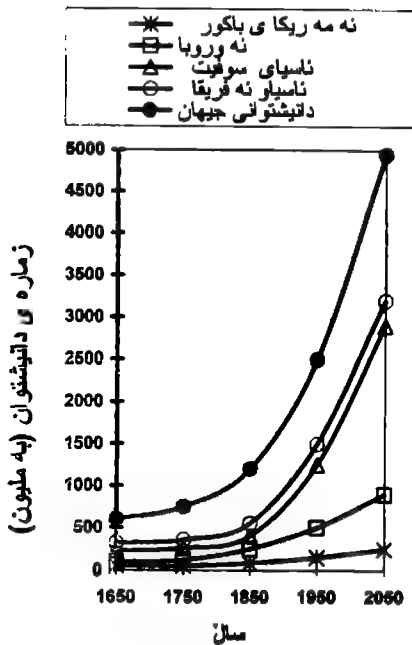
مړوف و كيشه ي خوراك

مړوف زيره كترين و بليمه ت ترين زينده وهرى سره گړى زه وييه و راده ي
په ره سه ندوويى له به رز ترين لوته كى كه شه دا يه و به بالاترين زينده وهر
داده نريت و خړى سرچاوه ي هه مو پيشكه و تنيكه له هه مو بواره كانى
ژياندا. جا گرنكيدان و دابينكردنى هه مو خړش گوزه رانييه ك و
به ختيا رييه ك بق مړوف مافى ره واى خړيه تى به يى جياوازى و له پيش
هه مو يانه وه دابين كردنى خوراك به چنده ايه تى و چؤنايه تى پيويست و
هه وسه نك و نه مه يش به ساده ترين مافى مړوف داده نريت به پيى ياسا
نيونه ته وه يى و جيهانييه كان، به لام جى داخ و شه ره زارييه كه مړوف له م
سهرده مه دا له برسې بمریت، كه نه مه يش ده كه ريت ه وه بق هؤكارى جياوازى
كهش و هه واو سروشت له گهل ناره واى بق چونه راميا رييه كان له جيهاندا،
راپورت و سرچاوه زانستيه كانى نه ته وه په كگرتووه كان ناماژه به وه ده كه ن
له ۱۰-۲۹/۱۱/۱۹۷۹ له كڼگره ي گشتى ريكخراوى (FAO) له رڼما
كه (۱۵) مليون كه سى برسې له جيهاندا هه په و بريار بوو له سالى ۲۰۰۰ دا
نه وريژه په بق (۲۹۰) مليون كه س كه م بكره ته وه، به لام له كڼگره ي جيهانى
خوراكا كه له ۱۲-۱۷/۱۱/۱۹۹۶ هره له رڼما گيا ناماژه به وه كرا كه ريژه ي
برسيه كانى جيهان كه يشته (۸۰۰) مليون كه س و نه مجاره يش هيو خوازا

که تا سالی (۲۰۱۵) نه م ریژه یه دابه زینریت بق (۴۰۰) ملیون که س. له هه مان کونگره دا نامازه بق نه وه کرا که له وولاتانی تازه که شه سه ندوودا له هه ر (۵) که سیک یه کیکیان برسییه .

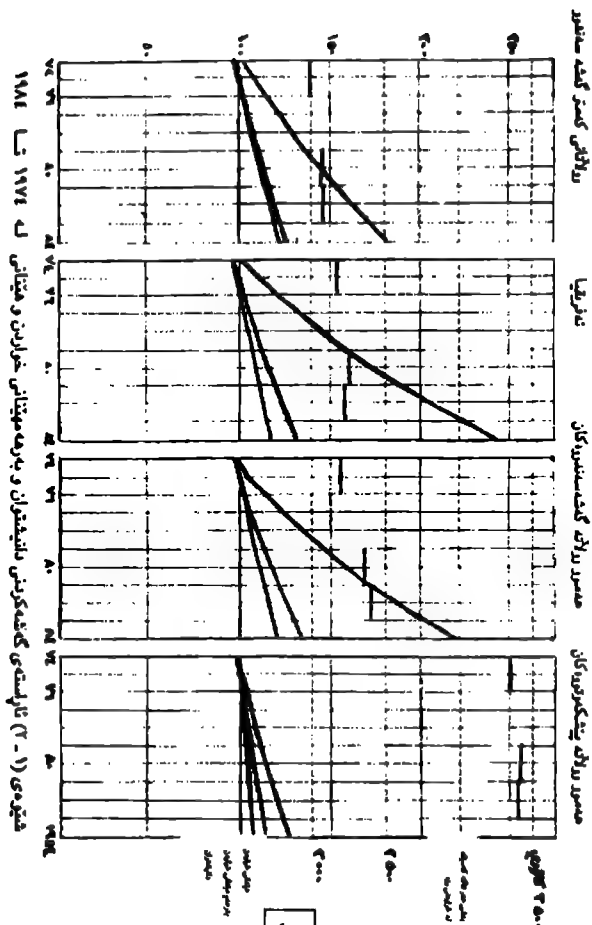
نه مه چهند راستیه که ده ریاره ی کیشه ی خۆراک و مرقوف، و جیی داخه که له هه موو که س زیاتر نه وه ی باجی مه ترسی برسییه تی و که مخقراکی و به دخقراکی ده دات مندالانن. ریکخراوی (FAO) نامازه به وه ده کات که (۶۰٪) ی مندالان تووشی به دخقراکی بوون پیش ته مه نی چوونه قوتا بخانه، هه روه ها له هه ر (۵) مندال یه کیکیان به به دخقراکی ده مرن پیش ته مه نی (۵) سالی. راسته که کیشه ی زیاد بوونی ژماره ی دانیش توانی سه رگزی زه ی به راده یه کی زۆر زیاد ی کربووه، نه مه ش وای کربووه له هه ندیک ناوچه دا خۆراک به ش نه کات، به لکو پیویسته به راده ی دوو به رامبه ر ریژه ی به ره مه یانی خۆراک زیاد بکریت بق نه وه ی به شنی خه لک بکات، به لام له لایه کی تروه نایه کسان ی له دابه شبوونی خۆراکدا کیشه ی گه وره ی دروست کربووه. راستیه کی بیگومان هه یه، که خه لکان هه ن له برسا تووشی کیشه ی ته ندروستی و که مخقراکی و به دخقراکی ده بن و خه لکانی تریش هه ن که له زۆر خۆری و نادرستی خواردن تووشی کیشه ی ته ندروستی ده بن.

ژماره ی دانیش توانی جیهان له کۆتایی شه سه کاندایه گیشه (۳۵۰۰) ملیون که س، به لام له (۲۰) سالی پاش نه و گیشه نزیکه ی (۵) ملیار که س وه که له شیوه ی (۱ - ۱) دا دیاره، و اچاره روان ده کریت له سالی (۲۰۰۰) دا بگاته (۶) ملیار که س.



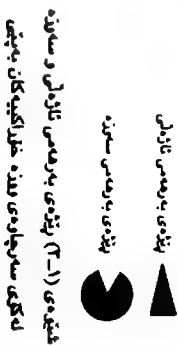
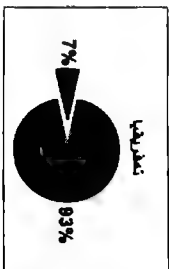
پژدهی ژماره‌ی دانیش‌توان که زیاد ده‌کات ناگونجی له‌گه‌ل پژده‌ی زیادبوونی به‌روبوومی خؤراکی و به‌تایبه‌تی له‌ده‌وله‌ته تازه گه‌شه‌سندوه‌کاندا، له‌برئه‌وه بپی خؤراکی دیاریکراو بق ه‌ریه‌ک که‌س له‌م ده‌وله‌تانه که‌به‌ری ده‌که‌وئت به‌ره‌و که‌می ده‌چئت، بویه پیویسته هاوسه‌نگی له‌نیوان ژماره‌ی دانیش‌توان و به‌روبوومی خؤراکی‌دا ه‌بیئت به‌پره‌چاوکردنی بپی خؤراک و چؤنایه‌تی.

له‌شپوه (۲) دا جیاوازی پژده‌ی زیادبوونی دانیش‌توان و خؤراک له‌ه‌ندی ده‌وله‌تانی جیهاندا نیشان دراوه، که‌تئیدا بپی وژه‌ی خؤراکی بق ه‌ریه‌ک که‌س دمه‌ده‌خات و جیاوازی خواردنی مرقف له‌و ده‌وله‌تانه‌دا پوون ده‌کاته‌وه، شیاوی باسه که‌بپی وژه‌ی ته‌رخان کراو بق ه‌ریه‌ک که‌س وه‌ک تئیک‌پای گشتیی به‌ (۲۵۰۰) کیلی گه‌رمؤکه/یه‌ک پژد دیاری‌کراوه که‌پئداویستی له‌شی نه‌و مرقفه دابین بکات به‌شپوه‌یه‌کی وا که‌مرقفه‌که‌تووشی که‌مخؤراکی و به‌دخؤراکی نه‌بیئت. خؤراکی مرقف به‌بپی پیویست و به‌چؤنایه‌تی باش و گونجاو و هاوسه‌نگ، مه‌رجی سه‌ره‌کیی خواردنی مرقفی دروسته. مه‌ر که‌م وکوپیه‌ک له‌چه‌ندایه‌تی و چؤنایه‌تی خؤراکه‌که‌دا ه‌بیئت نه‌وا کاردانه‌وه‌یه‌کی خراپی بق مرقف ده‌بیئت له‌پووی گه‌شه‌کردن و چالاک‌ی و ته‌ندروستی و به‌تایبه‌تی له‌مندالاندا، چونکه نه‌وان له‌قؤناغی گه‌شه و په‌ره‌س‌ندنی می‌شک و له‌شدان و به‌ره‌و مرقفیکی ته‌ولو ده‌چن.



به لآم نايه كسانى دابه شېبوني خوراك و جياوازي باري نابوري و پاډه ي
 گوڙه راني، جياوازي له باري خوارڼي مرقدا دروستكړيووه، نهك هر له نيتوان
 دهوله تان و كړمه لگاكان، بهلكو له نيتوان تاكه كه سي ناو پهك دهوله ت.

بق مه لسه نگانډني باري خوارڼي مرقف، به شپوه په كي گشتي ده بينين
 پتوهر ي باري خوارڼي مرقف زړجبار خوارڼي سرچاوه ي ناژه لي
 به به راورد كړڼي له گله خولردني سرچاوه ي پوهه كي بهم پتوهره
 ده پتورين، بڼمونه تاكه كه سيك له دانيشتواني دهوله تاني عره ب له
 (۹٪) ي سرجه مي خوراكي سرچاوه ي ناژه ليه و تاكه كه سيك له هيند له
 (۵٪) ي سرجه مي خوراكي سرچاوه ي ناژه ليه، به لآم له وولاته
 په كگرتووه كاني نه مريكادا تاكه كه سيك له (۳۷٪) ي سرجه مي خوراكي
 سرچاوه ي ناژه ليه، نه م جياوازي به له باري خوارڼي مرقف نه و
 راستيانه ي پيشتر ده سه لمينيت. بڼزياتر پوونكرڼه وه ي باري خوارڼي
 مرقف له جيهاندا له شپوه ي (۳) دا ديازي كراوه.



هريزکان ١٩٨١-١٩٧٩

پیکهینه کانی له شی مروف

دوای ئەم زانیاریانە ی باسمان کرد دەربارە ی خۆراک و پەییوەندیی بە مروفەو، دێینه سەرباسی خودی مروف خۆی، وەک لە پێشتریش باس کرا کە مروف خۆی لەو پێکدیت کە دە یخوات، بە واتا لە پیکهینه کانی خۆراک پێکدیت.

بە شێوەیەکی گشتیی، پیکهاتووی له شی مروفکی کامل (بالغ) لەم پیکهتانه پیکدیت: کە نزیکەی $(\%60)$ ی ئاوه، $(\%16)$ ی پرۆتینه، $(\%18)$ ی چەوری، $(\%0.7)$ ی کاربۆهیدریت (گلائیگوجین)، $(\%0.2)$ ی خوێی کانزاییه، ئەمە پیکهینه کانی له شی مروف وەک ئەو پاستییە ی کە له شی مروف لە پیکهتانی خۆراک پێکدیت، بەلام ئەگەر لە لایەن پیکهاتە ی بایۆلۆژی لەشەو سەیری بکەین، دەبینین کە له شی مروف لە خانە و شانە پیکدیت تانەندام و کۆنەندامە کانی و خانە ی لەش بریتییه لە بچوکترین بەشی سەربەخۆ لە له شی زیندوو کە لە پێکدیت کارلێکردنە کیمیایی و فسیۆلۆژییە کانهو سەود لە خۆراک وەر دەگرن. ئەگەر بمانەوێ بزانین پیکهاتە ی له شی مروف لە بارە ی توخمە کیمیاییە کانهو لە چی پیکدیت، ئەوا دەتوانین کە له شی مروف بە شێوەیەکی گشتیی نزیکەی $(\%96)$ ی بریتییه لە تۆکسجین و هیدروجین و نیتروجین و کاربۆن و $(\%4)$ ی بریتییه لە هەوت توخمە کانزاییه سەرەکییەکان کە بریتین لە (کالسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کۆگرد، سۆدیۆم، مەگنسیۆم، کلۆر) و نزیکەی $(\%0.6)$ ی بریتییه لە توخمە کانزاسەرەکییەکان (دەگمەنەکان)، وەک (ناسن، مس، تۆتیا، فلۆر، مەنگەنیز، سیلینیۆم، کۆبالت، یۆد، مۆلیبدینۆم، کڕۆم، ئەنەکە... هتد).

قوناغه کانی ته مه نې مړۍ

بق دیار یکرښی ته مه نې مړۍ، پږۍ له دایکبوونې به سره تاي ژيان داده نړیت، به لام له پاستیداو به شپوهی ژانستی، کاتی دروستبوونې هیلکې پیترو (زایگوت) سره تاي ژيانی مړۍ که نړیکې (۹) مانگی ته مه نې له سکی دایکیدا به سره ده بات. مړۍ له سره تاي ژيانیدا وه که زینده وه رینکی گیانه بهر به چه ندین قوناغی ژياندا تیپه پرده بیت و که شه ده کات و که وره ده بیت و له گول زیادبوونې پږه ی که شه کردن پږه ی پیداو یستی مړۍ بق پیکهاتوه خوراکیه کانیش زیاد ده کات، جا ناپاسته وخو بیت (که له سکی دایکیدا بیت) یان پاسته وخو. له هه مو قوناغه کانی ژياندا که وره ترین پږه ی که شه کردن مړۍ له ناو سکی دایکیدا پووده دات و له دره وهش که وره ترین پږه ی که شه کردن له سالی په که می ته مه ندا پووده دات و قوناغه کانی ژيان تابره و پیش بجیت پږه ی که شه کردن که م ده کات و هر قوناغیکیش پیداو یستی خوراکی تاییه تی خلی هه یه.

پږه ی که شه کردن له ناو سکی دایکیدا له مانگی سیتی م تا له دایکبوون به (۸۰۰) چار له کیش و (۵۰) چار له درۍ زیاد ده کات. به لام له دوی له دایکبوون تا بوون به مړۍ نیکې ته و، به واتا له هه مو ته مه نیکدا نړیکې (۲۰) بیست چار له کیشی و (۴) چار له درۍ زیاد ده کات.

له بابته کانی تردا پیداو یستی مړۍ بق پیکه ننه کانی خوراکی له قوناغه جیواز ه کانداس ده کړیت، به لام لیره دا به پیتو یستی ده ژانین که قوناغه کانی ژيانی مړۍ به شپوه په کی گشتی پوون بکه پنه وه.

ھەندىك جارىيەتتە ئىدى پىداۋىستىيى خۇراك نەك ھەر لەقۇناغە جىياۋازەكاندا دەگۈرپت، بەلگۈ ھەندىك جارىيەتتە قۇناغەكەشدا تاييەتمەندى ھەيە، بۇنمۇنە پىداۋىستىيى سى مانگى كۆتايى ۋەك سەرەتاي سىكېرپىيەكەي نىيە. ھەرۋە قۇناغى مىندالى كەقۇناغىكى گىرنگە لەژىيانى مۇقۇدا تاييەتمەندى خۇي ھەيە، لەبەرئەۋە بەدرىژى ۋەوردىيىنى قۇناغى مىندالى دۋاي لەدايىكېۋىن بۇ شەش قۇناغى تاييەت دابەش دەگۈرپت بۇ زىياتر بايەخدان ۋە تىگەپشتن لەتاييەتمەندى مىندال ۋە پىداۋىستىيەكانيان:

خىشتى (۱ - ۱) پەرەسەندى بايۇلۇزى قۇناغەجىياۋازەكانى ژيانى مۇقۇ

پەرەسەندى بايۇلۇزى	زىيەرەكەتەكانى لەمەن لەسەرەتادا	قۇناغەكان
Conception سىكېرپىيە		كۆرپەلەي سەرەمىتايى Embryonic
		Fetal كۆرپەلەي تەراۋ
Birth لەدايىكېۋىن	۹ ماڭك (+ يان -) ۲ ھەفتە	Newborn كۆرپە (تەراۋ)
		Infancy ساۋا
		Childhood مىندالى
Puberty ھەرزىيە	۱۲ سال (+ يان -) ۲ سال	Adolescence ھەرزە
Fertility يىگەپشتەۋىيە	۱۹ سال (+ يان -) ۳ سال	Young Adulthood گەنجى يىگەپىر
لەمەندى ئانومىنىيە، لەژىيە Climacterium	۴۵ سال (+ يان -) ۵ سال	Middle Adulthood ئاۋەرەستىيە تەمەن
لەمەندى پىرى Old Age	۷۰ سال (+ يان -) ۱۰ سال	Late Adulthood كۆتايى تەمەن

ۋەگېرلەك: Wilson; Fisher; and Garcia.1979 Principle of Nutrition

۱. قۇناغى يەكەم (كۆپرەي لەدايىكبوو/ ئەوزاد)؛ لەساتى لەدايىكبوونى تا مانگى يەكەم.

۲. قۇناغى دووم (شېرەغۇرە)؛ لەكرتايى مانگى يەكەم تا كرتايى سالى يەكەمى تەمەنى.

۳. قۇناغى سىيەم (لەشېر براۋە)؛ لەسالى يەكەمى تەمەن تا سالى سىيەم.

۴. قۇناغى چوارەم (تەمەنى پىش قوتا بىخاڭە/ تەمەنى باغچەي ساۋايان)؛ لەسالى سىيەمى تەمەن تا حەوت سالى.

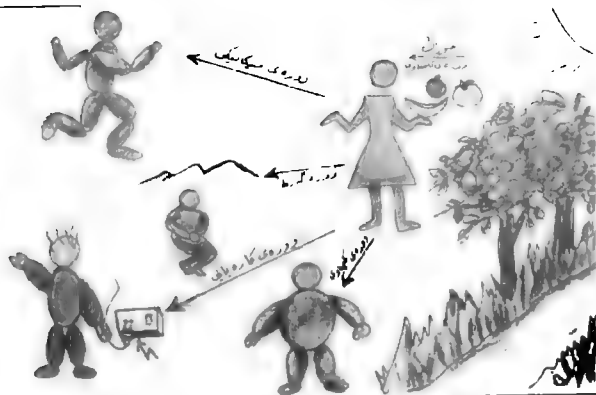
۵. قۇناغى پىنجەم (تەمەنى خويندى سەرەتايى)؛ لەسالى حەوتەمى تەمەنە تا تەمەنى دولزە سالى، بەلام لاي خۇمان تەمەنى خويندى سەرەتايى لە (۶ تا ۱۲) سالى تەمەنە.

۶. قۇناغى شەشەم (تەمەنى خويندى ئاۋەندى)؛ لەتەمەنى دولزە سالى تا ھەژدە سالى.

دوای دابەشکردنى قۇناغەكانى ژيانى مرقۇف بەگشتىي و دوايىش تەمەنى مندالى و ھەرزەيى، پىتويستە ئەۋە پوون بېت كەسنورنىكى جياكەرەۋە ديار نىيە لەنتوان قۇناغەكانى ژياندا، بەلكو ھەندى جار لەۋانەيە تىكەلبوونىكى كەم ھەبېت لەنتوانياندا. دوای ئەم باسەو تىگەيشنەمان لەپەيوەندىي نىوان خۇراك و مرقۇف بەشېۋەيەكى زانستى، بەپىتويستى دەزانين كەنامازە بەۋە بگەين كەباسە زانستىيەكان گەر گشتگىرىيەكى بەخۇۋە بىنبېت دەريارەي مرقۇف، ئەۋا تەمەنى مندالى و قۇناغى خويندى سەرەتايى، واتە تەمەنى (۶ تا ۱۲) سالى، تاييەتەندىيەكى خۇي دەبېت.

به‌شی دووهم

مرۆف و پیداوستی ووزه



ره‌فیک محمد مهدد سالیح

بهشی دووهم

مرقأ و پتداویستی ووزه

م. پهلوق دهه مهده سالیج

له سروشتدا هیچ زینده وه ریک نییه گه وره یا خود بچوک که بتوانیت بچوکتین کار نه نجام بدات به بن ووزه یان بتوانیت بژی نه گه ووزه وهر نه گرت، هه وره ها بچوکتین نامیر ناتوانیت هیچ کاریک بکات نه گه ووزه ی نه بیت.

مرقأ تاله ژياندا بیت و بۆنه نجامدانی بچوکتین کار له لیدانی دله وه بگره یان گواستنه وه ی پاگه یاندنه ده مارییه کان و تاده گاته گه وره ترین کار که پتویسته به هیزی بازوو بیت، پتویستی به ووزه ده بیت.

پتاسه ی ووزه له بووی زانستی فیزیواوه بریتییه: له توانا بۆ نه نجامدانی کار، به لام ووزه له بووی زانستی خواره نه وه، بریتییه له توانا هیزی له ش بۆ نه نجامدانی کار و نه رکه کانی به شتیه که که سیمای ژيانی بپارزیت و چ کاتیک له کارو نه رکه کان وهستان، نه وه ده بیت هه ی له ده سستانی ژيان، بۆیه ووزه هۆکارو نامرانی بهرده وامبوونی ژيانه.

له سه رگری زه ی، خۆر به سه رچاوه ی ووزه داده نریت که به هه ی تیشکی خۆره وه له گه ل بوونی ناو و دواتو کسیدی کاربۆن له هه وه کدا و له پزگی کرده ی پۆشنه پیکهاتن، دوو ماده ی هه ره گرنگ دروست ده بیت که زۆر پتویستن بۆ ژيان و بهرده وامبوونی ژيان، نه ویش خۆراکی (گلوکز) ه، که سه رچاوه ی ووزه یه (ووزه ی کیمیایی) له گه ل تۆکسجین که نامرانی ژيانی هه مو گیانه بهر و زینده وه ریکه.

پووهك له گلوكلز، ماده و پټكهاتووه خوراكييه كانی تریش دروست دهكات و ههروهه مرقف و ناژه لیش به کاری دههینیت و ماده دی تری لی دروست دهکن. مرقف به بی ووزه هیچ کاریک ناتوانیت نه انجام بدات، چا نه گه کاره که ناوه کی بیت و هك ټرک و کارلیک کردنه کانی ناو له ش، یان کاره که دهره کی بیت و هك کاری سه ره کی که مرقف و هك پیشه ی خوی نه جامی ددهات، ووزه ی به کارهاتو له هیچه وه نه هاتووه به لکو له خوراک و خوارلنی مرقفه هاتووه، به وانا سه رچاوه ی هه موو ووزه کان خوراکه.

له پووی پاستی یاسای پاراستنی ووزه وه که ده لیت: (ووژه له هیچه وه دروست نابیت و به بی هیچیش له ناواناچیت) که نه و اتایه ده که به نیت: چه ند مرقف ټرک و کار نه انجام بدات نه و نه ده پتویستی به ووزه ده بیت.

ووژه به یه که ی پتوهری گهرمۆکه Calori ده پتوهریت، که بریتیبه له وبری گهرمییه ی پتویسته بۆ به رزکردنه وه ی گهرمی (۱) گرام له ناو به بری (۱) پله ی سه دی (له ۱۴،۵ بق ۱۵،۵ س). له خوارلنی مرقفدا کیلوگهرمۆکه به کارده هینریت که به کسانه به (۱۰۰۰) گهرمۆکه، و هك پتوهری بری پیدلویستی ووزه ی مرقف و ووزه ی خوراک، ههروهه یه که ی جیول به کاردیت و هك له پتوهری ووزه، که: (۴،۱۸۴ جول - ۱ گهرمۆکه و ۴،۱۸۴ کیلو جیول - کیلوگهرمۆکه).

گۆیا لکاری له شیوه کانی ووزه

سه رچاوه ی ووزه له له شی مرقفدا ووزه ی خوراکه، که به شیوه ووزه ی کیمیای ده ناسریت، چانه و خوراکه چ جۆریک بیت و پژه ی پټكهاتووه کان ی چه ند بیت، خوراکی مرقف که ووزه یه کی کیمیاوییه له له شی مرقفدا به مزی

کرداری میتا بولیزمه وه ده گزیت بئ شتیه ووزه میکانیکی که به هژی نه ووزه یه وه ماسولکه کانی لهش له کرژبون و خاوبونه وه کاری میکانیزی خژی نه انجام ددهات و به شینکی تری ووزه ده گزیت بئ شتیه ووزه ی کاره بایی، که به هژی نه و ووزه یه وه کرئه ندامی ده مار هه موو کارو نه رکه کانی خژی نه انجام ددهات له پئی کۆنترول کردنی له شه وه و گواستنه وه ی پاگه یاندنه ده مارییه کان.

هه روه ها به شینکی تری ووزه ده گزیت بئ شتیه ووزه ی گه رمیی، که له پێکخستنی گه رمیی لهش به کاردیت و به شینکی تری ووزه که جاریگی تر ده گزیت بئ شتیه ووزه ی کیمیایی و نه ویش به دروستکردنی چهنده ها جۆر له پێکها توه کیمیاییه گرنگه کانی تر له لهشی مرقفا. جگه له شتیه ووزانه به شینکی تری ووزه ده گزیت بئ شتیه ووزه ی تریش له لهشدا. به م شتیه یه ده بینین که گزپانکارییه کی زقر له شتیه کانی ووزه پووده دات له لهشدا بئ دابینکردنی ووزه ی پتویست که به ئه رک و کاره کانی خژی هه لده سیت و هه موویشی له پئی خۆراکه وه به ده ست دیت. به پئی یاسای پاراستنی ووزه، ووزه ی وه رگیراو له لایه ن مرقفه وه که گزپانکاری به سه رهاتوه له لهشدا، ده کاته سه رجه می شتیه ووزه کانی تر که بۆ ئه رک و کاره کان به کاردیت به واتا:

بری ووزمی و مرگراو - کاری نه انجام دراو + گه رمی وون بوو له پئی له شه وه.

کاری نه انجام دراو - کاری ناوکی ناو لهش + کاری دهرمکی.

کاری ناوه کی ناو لهشی مرقف زقین، که بریتیه له هه موو کاره زینده ییه کان و کارلیکه کیمیایه کان و هه موو کار و نه رکه فسپۆلۆجیه کانی نه ندام و

کۆنه نامانی له شى مرقف ده گرتته وه، كه به هه موویان سیمای ژيان ده دهن به مرقف. به لام كاری ده ره كى بریتیب له وکاره ی كه مرقف وهك پیشه ی خوی له ژيانى پۆژانه دا نه نجامی ده دات. به ی ووزه كه به كاریت بۆکاره نه نجام لراوه كان به هه رنوو جۆریسه وه ده كاته له (۱۸- ۲۲٪) له به ی سه رجه می ووزه ی وه رگبراو بۆ مرقفینكى ساكار كه پۆژه ی لیته اتویى له ش بۆ سوود وه رگرتن له ووزه ی وه رگبراو كه متره له مرقفینكى وه رزشكار كه له وان به بگاته له (۲۵٪) و ماوه ی ووزه ی وه رگبراو به شتیه ی پۆژه ی گرمی وونبوو ده ژمیریت، كه له وه رزشكاره كه ده كاته (۷۵٪) و بۆ مرقفه ساكاره كه ده كاته (۷۸- ۸۲٪).

پیداویستی مرقف بۆ ووزه

پیداویستی مرقف بۆ ووزه به پیتی نرك وکاری پۆژانه دیاری ده كړیت، نایا نه و مرقفه چهن كاتژمیر له پۆژینكا كاره كات؟ نایا جۆری كاره كه ی چییه؟ نه و جۆره كاره ی كه نه نجامی ده دات پتیویستی به هیزی بازووه یه؟ یان كاره كه ی زۆر ناسانه و هیچ هیزیكى تیدا به كارنایه ت؟ نه مانه هه مووی به ی پیداویستی ووزه دیاری ده كهن بۆ مرقف. به لام به ی پیداویستی پۆژانه ی مرقف به شتیه ی تیکپایی گشتی بۆ ووزه به (۲۵۰۰) کیلوگرمۆكه داده نریت بۆ یهك پۆژ. له خشته ی (۲ - ۱) دا نه وه پهون ده كاته وه كه چۆن له چالاکیه جۆراوجۆره كانی مرقف پیداویستی ووزه یش ده گړیت به پتی پاده ی سووکی و قورسی نه و چالاکیه.

خىشنى (۲ - ۱) ۋوزەى پۇژانەى دىارىكرۋى بۇ پىپاۋ وژن

لەچالاكىيە جۇرلۇجۇرەكان

چەلەى چالاكى	كانىژمىر	پادەى پۇ پىپاۋ (۲۰) كىگىم		پادەى پۇ ژنى (۵۸) كىگىم	
		كىلۇگىرەمۇكە / چەركە	سەرچەمى كىلۇگىرەمۇكەكانى	كىلۇگىرەمۇكە / چەركە	سەرچەمى كىلۇگىرەمۇكەكانى
ئىستىۋى	۸	۱,۲ تا ۱	۵۴۰	۱,۱ تا ۰,۹	۴۱۰
رۇسۇك	۱۲	۲,۵ تا ۲,۰	۱۳۰۰	۲,۰ تا ۱,۰	۹۰۰
سۈك	۳	۴,۹ تا ۲,۵	۶۰۰	۳,۹ تا ۲	۴۵۰
ئالەندى	۱	۷,۴ تا ۵	۳۰۰	۵,۹ تا ۴	۲۴۰
قورس	سەر	۱۲ تا ۷,۵		۱۰ تا ۶	
سەرچەم	۲۴		۲۷۴۰		۲۰۳۰

Organic & Biological Chemistry (John & Holam) 1999

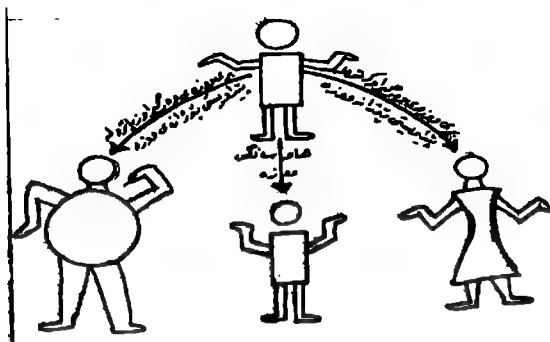
پىداۋىستى پۇژانەى مۇقۇف بۇ ۋوزەى ۋەرگىراۋ لەپنى خۇراكە ۋە يە
كە بە شىۋە يەكى سىروشتى بە كاردىت، لەپنى كارلىكى مىتابولىزىمى
پىكەتۋە خۇراكىيە كانە ۋە بە دەست دىت كە لە سايتۇپلازمى خانەكان
ئەنجام دەدەرىت، ۋە بىرى ۋوزەى دە رچوۋ ئەگەر يە كسان بىت بە بىرى ۋوزەى
بە كارەتۋو بۇ ئەنجامدانى كارەكان ۋە گەرمىي ۋونبۇ ئەۋا ھاۋسەنگى
ۋوزەىسى دروست دە بىت لە لەشى مۇقۇفدا، مۇقۇف كە ھەروەك خۇى
دە مىننەت ۋە ۋكىشى سىروشتى لەشى خۇى پادەگىرت كە نەزىاد بكات نەكەم.
بە لام ئەگەر مۇقۇف نۇرخۇرى بكات ۋە بىرى خۇراكە كەى لە پىداۋىستى
خۇى زىاترىت، بەۋاتا بىرى ۋوزەى ۋەرگىراۋىش لە پىداۋىستى خۇى زىاتر
دە بىت، ئەۋا لەم بارەدا لەشى مۇقۇف ۋە شىۋە يەكى سىروشتى بە نەركى
فىسۇلۇجى خۇى ھەلدەستىن بۇ دروستكرىنى ھاۋسەنگى، ئەۋىش

به به کارهیتانی بپی پئویست له ووزده که بۆ نه نجامدانی کاره کان و ماده ی ووزده زیاده که جارنکی تر ده گپریت بۆ (شیوه ووزده ی کیمیایی) که وه ک شانه ، چه ورپیه کان له له شدا کژده کاته وه وه له م باره دا مرقه که به ره و قه له وپوون ده چیت.

به پێچه وانه یشوه نه گه ر بپی ووزده ی وه رگه راو له پئی خورا که وه پیداو یستیی له شی مرقه ی دابین نه کرد بۆ نه نجامدانی کاره کان، به واتا خوراکی مرقه که متریت له بپی پیداو یستیی خوی، نه وا له شی مرقه جارنکی تر ناچار ده بیته که هاوسه نگی دروست بکاته وه، نه ویش به به کارهیتانی هه موو کارپه میدره یته هه لگه راو له جگه ردا وه ک گلایکوجین که برنکی که مه بۆ به ده ست هیتانی ووزده له له شدا، دواتر به به کارهیتانی چه ورپیه هه لگه راو له شانه چه ورپیه کان له شدا و له کۆتاییدا دوا ی نه مانی هه ر دوو پێکهاته ی گلایکوجین و چه ورپیه ، نه مجاره به ناچار ی له شی مرقه به ووه کاته پێکهاته ی پێژن بۆ به کارهیتان و دروستکردنی ووزده له پئی میتابۆلیزم کردنی، که نه مه یش نیشانه ی مه ترسیمان نیشان ده دات بۆ له ده ست دانی زیان به هۆی برسیته ییه وه نه گه ر چاره سه ری که مخوراکییه که نه کزیت و بپی ووزده ی پئویست وه رنه گزیت.

له هاوسه نگی ووزده یی له مرقه دا سوود وه رده گپریت بۆ چاره سه رکردنی لاوازی و قه له وی، نه گه ر مرقه که هه یج کێشه یه کی ته ندروستی نه بیته و له حاله تی سروشتیدا بیته، نه مه یش به گۆرینی بپی پیداو یستیی ووزده یی مرقه له کاتێکدا مرقه که قه له و بیته، پئویست ده کات بپی ووزده ی

وہ رگيراي کي م بکاتہ وہ، بہ واتا بڀي خوراكي پڙانہي کي م بکاتہ وہ بہ تاييہ تي نہ و خوراكانہ کي بڀيکي وڙهي نڙدہ بہ خشيت بہ مرقف، وہ ک خوراڪي چہ ورہ کان و شيرينہ کان، تامرقف کي قہ لوي نہ مينيت و بگاتہ کيشي سروشتي خوي و مہرہ ما لہ کاتي لاوازي نہ گہر کيشي لہ شي مرقف کي لہ کيشي سروشتي خوي کي مہتر بيت، دہ بيت وڙهي پتيويست لہ پادہي خوي زياتر بگريت بڙنہ وہي بڀي زيادہي وڙہ کي وہ ک شانہ چہ وريہ کان لہ لہ شدا کي بييتہ وہ و مرقف کي قہ لوي بيت ويگہ پتہ وہ کيشي سروشتي خوي.



شيوہ (۱ - ۲) کاريگري ماوسنگي وڙهي لہ لہ شي مرقفدا

نرخى گهرمۇكە خۇراك Energy Value of Foods

ئەم بابەتە گرنگ بۇتىگە يىشتىنمان لەچۇنىيەتى ژمارە كىردى بېرى ووزەى خۇراكى پۇزانەى مۇرۇف كە لەژە مەكاندا دەخۇرىت، بېرى ووزەى خۇراك بە يەكەى پىئورەى گهرمۇكە دىارى دەكرىت بەچەند پىنگايەكى تايبەت، لەوانە بەكارمىنانى چەند جۇر لەئامىرە كە وەك پىئورەى ووزە بەكاردىت، لەو ئامىرانەى كە بەكاردىت، ئامىرى Bomb Calorimeter كە خۇراكە كە لەناوئامىرە كە دەسوتىت و لەئەنجامى سوتاندنى پىنگەتەى خۇراكە كە بۇك لەگهرمى دروست دەبىت، ئامىرە كە بۇكى دىارىكراو لەناوى تىداپە و لەئەنجامى دروستبۇنى گهرمى ئاوەكەش گهرم دەبىت و بەپى پىناسەى گهرمۇكە " كە يەكسانە بە بېرى گهرمى پىئوىست بۇ بەزىكرنە وەى پلەى گهرمى (۱ گرام) لە ناو يەك پلەى سەدى ". دەتوانرىت بېرى ووزەى خۇراكە دىارىكراو كە دەر بېتىرىت وەك سەر جەمى ووزەى خۇراكە كە بە بىن هېچ ووزە يەكەى وونبۇو كە لەدەرە وەى لەشى مۇرۇف بە دەست دىن، بەلام لەپاستىدا ئەو بېرە ووزە يەى كە لەئامىرە پىئورەكانى ووزە بە دەست دىن لە لەشى مۇرۇفدا ئەو بېرە ووزە يە بە دەست نايەت، بەلكو بەپىژە يەكەى كە مەر لە وەى كە لەپاستىدا لەئامىرە كە لەدەرەنجامى سوتاندنى خۇراكە كە دەرەكە وىت بە دەست دىت.

ھەر پىنگەتە يەكەى خۇراك بېرى ووزە كەى جىاوازە بەلكو جىاوازىشى ھە يە لەئىولان جۇرىك لەپىنگەتەى خۇراك، بۇنۇنە بېرى ووزەى كاربۇھىدرەت بەتىكپاى گىشتىنى بە (۴,۱۵) كىلوگهرمۇكە دادەنرىت بۇ ھەر (۱ گرام)، وىقۇ بۇن بە (۹,۴) كىلوگهرمۇكە دادەنرىت بۇ ھەر (۱ گرام)، و بۇپۇتىن بە

(۵,۶۵) كىلوگىرەمۇكە دادەنرۇت بۆمەر (۱گرام)، لەدەرەوۋى لەشى مۇقۇف، بەلام كارىۋەيدىرەيت بېرى ووزەى شەكرى سوكە رۇز (۳,۹) كىلوگىرەمۇكە بۆمەر (۱ گرام) و بۇنىشاستە (۴,۲۳) كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام، چەندىن جۇرى تر لەكارىۋەيدىرەيت ھەيە، بۇيە تىكرا كارىۋەيدىرەيت بە (۴,۱۵) كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام دادەنرۇت، ھەروھە بىل پۇن، لەكەرەدا بە (۹,۲۱) كىلوگىرەمۇكە/گرام، و لەپىۋى ئاۋەلى بە (۹,۴۸) كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام، وەتتىكرا بىل پۇن دەبىتە (۹,۴) كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام. بېرى ووزەى خۇراك بەدەست ھاتوۋ لەشى مۇقۇفدا و لەبەرچەند ھۆيەك كەمترە لەو بېرە ووزەيى كەلەدەرەوۋى لەشدا بەدەست دىت و بەم شىۋە بە دەبىت:

۴ كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام كارىۋەيدىرەيت

۴ كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام پېۋىتىن

۹ كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام چەۋرى

ھۆى كەمبۇنەۋەى بېرى ووزەى خۇراك لەشدا دەگەپىتەۋە بىل چەند ھۇكارىك، يەكەمى پىژەى ھەرسىبۇنە كەبەتتىكرا پىژەى ھەرسىبۇنى كارىۋەيدىرەيت بە (۹,۸٪) دادەنرۇت و بىل پۇن بە (۹,۵٪) دادەنرۇت و بىل پېۋىتىن بە (۹,۲٪) دادەنرۇت، لەبەرئەۋە پىژەى ھەرسىبۇنەكە دادەبەزىت بىل نىزىكى:

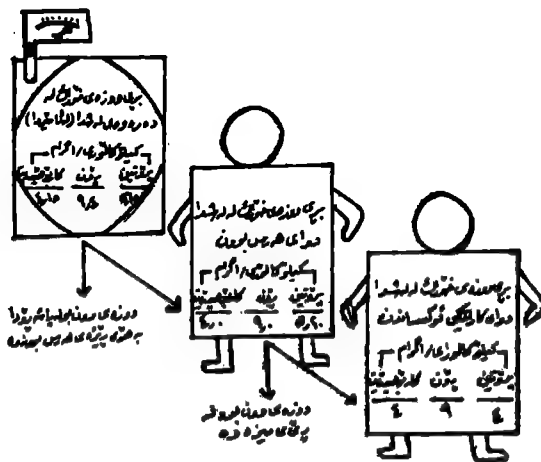
۴ كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام كارىۋەيدىرەيت

۵,۲ كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام پېۋىتىن

۹ كىلوگىرەمۇكە/ ۱گرام چەۋرى

له بولتردا له خانه کانی له شدا وله کارلیکی نوکساندندا کاربو هیدره بیت و چه وری به ته وای کارلیکه که ی به سردا دیت، به لام پیکهاته ی پپوتین به ته وای کارلیکی نوکساندن ناکات، به لکو هندی له ناویتته نایتر جینیبه کان که له پپوتین دمرچوو له پنی میزه وه ده چیتته دهر وه به بن نه وه ی سودی لی وه رگپریت بق به ده ست هینانی ووزه و نه و ناویتته ووبوانه، وه یوریا Urea و ترشی یوریک Uric Acid و کریاتینین Creatinine، له بهرنه و هویانه بری ووزه ی پپوتین ده بیتته:

۱ کیلو گرموکه / ۱ گرام.



شپوه (۲ - ۲) جیواوایی له نرخی گرموکه خوراک

شیاوې باسه كه بږي ووزه ي يه ك گرام له كهوې (ثيشانول) ۷,۱
كيلوگرموك ده به خشيت به پټوړي نامير و له لشي موقدا به (۷)
كيلوگرموكه ووزه به خش داده نرنت. بږ ژماره كړنې ووزه ي بږتي
دياريكو له خوراك به پنگاي زانا Atwater ديارى ده كړيت و بږي ووزه ي يه ك
گرام له پټكها ته ي خوراكي به فاكته ري Atwater ناو ده نرنت كه ده كاته :

۴ كيلوگرموكه / يه ك گرام كاربو هيدره يت

۴ كيلوگرموكه / يه ك گرام پږوتين

۹ كيلوگرموكه / يه ك گرام چه وړي

۷ كيلوگرموكه / يه ك گرام كهول

بږ ژماره كړنې بږي ووزه ي يه ك نان كه كيشه كه ي (۱۰۰) گرام بيت و
پټكها ته ي له : (۵۸٪) كاربو هيدره يت و ۹٪ پږوتين و ۱٪ چه وړي) بيت.

۲۳۲-۴×۵۸ كيلوگرموكه بږي ووزه ي (۵۸) گرام

كاربو هيدره يت (نيشاسته).

۳۶-۴×۹ كيلوگرموكه بږي ووزه ي (۹) گرام پږوتين.

۹-۹×۱ كيلوگرموكه بږي ووزه ي (۱) گرام چه وړي.

+

۳۷ كيلوگرموكه / ۱۰۰ گرام نان نرخي گه رموكه نان

بږ ژماره كړنې بږي وژه ي پږانه ي وه رگير او كه موقتيك له مهر (۳)
ژمه كه يدا ده يخوات، پټويسته پټكها ته ي خوراكه خورلو ه كان بزانرنت
كه له سه رچاوه زانستيبه كاندا هه يه و به زانيني بږي خوراكه كان و پږژه ي

پنځه پنه کاني ده توانریت وک پښتر ژماره ی بې ووزه کي بکړیت که بې
 هر ژه مېک چنډ ده کات وله دواييدا سرجه مي هر سې ژه مه که
 کړه کړته وه بوزانينی بې ووزه ی پوزانه ی وەرگير او، که ثایا به پښي
 پيداويستی مړوفه که یه وه یان زیانو که میی هه یه .

بەشى سىيەم بەدخۆراكى



ئەكرەم قەرمداخى

به‌شی‌سییه‌م

به‌دخو‌راکی Malnutrition

م. نکریم قهرمدادی

لیکولینه‌وه‌کان ده‌ریان خستوه که‌نزیکی بلیقنیک و نیوژن و پیاو و مندال ته‌موق له‌جیه‌اندا به‌ده‌ست به‌دخو‌راکی زق‌ریان مام ناوه‌ند، یان که‌مه‌وه ده‌نالیئن. زق‌ریه‌ی نه‌مانه له‌وولاته تازه گه‌شه‌کردوه‌کاندا ده‌ژین. زق‌ر مندال له‌م وولاتانه‌دا به‌هوی نه‌م باره‌وه ده‌مرن، زق‌ریه‌ی دیکه‌یان به‌هوی به‌دخو‌راکییه‌وه توشی نه‌خوشییه‌کانی له‌ش و میشک بوون و به‌رده‌وام ناماده‌ن بق توشبوونی نه‌خوشییه میکروبیه‌کانیش به‌تاییه‌تی سکچوون و نه‌خوشییه‌کانی به‌شی سه‌ره‌وه‌ی کزنه‌ندامی مه‌ناسه‌وه‌وه‌وکردنی بق‌رییه‌کانی سی و سورژه ومانه‌وه‌ی ماکه‌کان و توشبوون به‌نه‌خوشییه‌کانی دیکه له‌مانه‌وه‌ی نه‌و نه‌خوشییه‌ان‌وه تییاندا. ناماره‌کان ده‌ریان خستوه که‌به‌رزترین پژه‌ی مردن له‌ناو مندالانی وولاته تازه پیگه‌یشتوه‌کاندا به‌هوییه‌کی هه‌ره‌گرنگی نه‌مه‌ش، کزی و لاوازی به‌رگری کردنه به‌هوی به‌دخو‌راکییه‌وه.

پینج سال له‌تویژینه‌وه‌ی به‌کک له‌په‌یمانگا‌کانی نه‌مه‌ریکا بق تویژینه‌وه‌ی مردن له‌ناو منالاندا ده‌ریخست که‌به‌دخو‌راکی هه‌ره‌گرنگترین هۆکاری مردن له‌مندالانی نه‌مه‌ریکای لاتیندا. که‌مکیشی مندال له‌کاتی بووندا و به‌دخو‌راکی له‌وه‌و پاشتری نیوه‌ی نه‌و هۆکارانه بوون که (۳۵۰۰۰) مندالی پیش (۵) سالی پس مردن. له‌و ناماره‌نه‌دا فریا‌که‌وتن و به‌پیره‌وه‌چوونی نه‌و

حالتانەش لە قزناغە زووه کانیدا، دەستەبەری مانەو و ژبانی ئەو مندالانە مسۆگەر دەکات، بە تاییبەتی لەو مندالانەی لە تەمەنی چوونە قوتابخانە دڵن. بە کورتی یەکیەک لە هۆکارە هەرە گرنگەکانی بە دخۆراکی و مانەو و بیان بە هۆی باری پەرەنەسەندویی کۆمەلایەتیە ئابوریە کەوێ، بە تاییبەتی ئەو کۆمەلانەی هەمیشە لە زیادبوونی دانیشتوان، هۆیەکی باشە بۆ چاودێری بروسەتی و پزیشکی. لە وولاتە پێشکەوتووەکاندا، بایە خدان بە دەستەبەرکردنی خۆراکی کۆمەل، بە شێکە لە خالە گرنگەکانی پلانی سالانە ی بودجە ی دەولەت.

لە گەل ئەو هەشدا کێشە ی بە دخۆراکی، وەک کێشە یەک هەرە یە لە ناو دەولە مەندو هەژاراندا، مەترسی کە مێوونەوێ خۆراک بەرامبەر بە زیادبوونی دانیشتوان، نیستایەکیەکە لە کێشە سەرەکییەکانی جیهان و توێژینەو کانیشت لەو بارەوێ، هەموو پێپۆرەکانی خۆراک و پێپۆرانی کشتوکال و تەکنیککارانی خۆراک و ئابووری ناسان و پلان دانەرانی سیاسەتی خۆراکی وولات دەگریتهو.

لاثم Latham دەستنیشتانی ئەوێ کردووە کە پلانی خۆراکی نەتەوێ و سیاسەتی خۆراک لە وولاتدا پێیوستە ئەم ئامانجانە ی هەبێت:

١. بەرەمەهیتانی خۆراک بە شێوە یەک کە باشترین جۆر خۆراک دەستەبەر بکات و هەموو پێداویستیەکانی خۆراکی دانیشتوانی تێدا بێت.
٢. پتەوگرینی هێزی پەیداکردن و دەستەبەرکردنی خۆراک بۆ ئەو خێزانانە ی دەرامەتیان کزە.

۳. زالبون به سەر ئەو مىكرۆب ومشه خۆرەنى لەكاتى تووشبوون بەنەخۆشییە بەدخۆراکییەکاندا دەستنیشان کراون.

کەمى دەست کەوتن و پەیداکردنى پېرۆتین، بەیەگەم کێشەى بەدخۆراکی دادەنرێت لەوولادتدا. بەدخۆراکی لەوولاتانی تازە گەشەکردودا، بەپەلەى یەگەم بەهۆى کەمى پېى خۆراکەو یە. ئامارە نوێیەکان دەریان خستوو کە ئیستانتیزیکەى (۴۰۰) ملیۆن کەس لەجیهاندا پېى تەواى خۆراک وەرناگرن کە ووزەى پتۆیستى پۆزانه یانى پىبەخشیت، خەرچکردنى پارەو داھات لەوولاتە ھەزارو تازە پێگەیشستووکاندا بۆ زیادکردنى چاندنى دانەوێلە و پاقلەمەنییەکان و دەستگرتنى پالەو جوتیاران و ھاندان و یارمەتیدانیا، زۆر باشترە لەخەرچکردنى بۆکارى پازاندنەو ی شارەگەرەکان و پایتەختەکان، بۆنەبێشتنى کێشەى بەدخۆراکی و ھەژارى لەوولادتدا، چونکە زۆربەى ئەو پایتەخت و شارەگەرەکان کەسانی دەست بۆیشستوو و بەتوانای تیا دەزى.

کێشە خۆراکییەکان بەشیوەیەکی گشتیی دەکرێن بەسێ کۆمەلەو بەپێى بوارە جوگرافیاىیەکانیان کە ئەمانەن:

یەگەم: ئەوانەى لەوولاتە تازە پێگەیشستووکاندا زۆر بلۆن وەك: بەدخۆراکی کەمى پېرۆتین و ووزە PEM، ئەنیمیاى خۆراکی Nutritional Anemia، گریترى نیشتەنى Endemic Goiter، کێشەکانى ددان.

دووم: ئەو نەخۆشییانەى لەھەندیک ناوچەى وولاتە تازە پێگەیشستووکاندا دەبینرێن وەك: چاوشکى Xerophthalmia، وئیسکەنەرمە Rickets.

- سینیم؛ نه و نه خوشیانهی که زود نایه تن به هه ندبک وولات و ناوچه وه:
- پیلانگرا Pellagra، بیرری بیرری Beriberi، و نه سکرپوت Scurvy، زانا بینگوا Pengoa ش پای وایه که (۴) هۆ مهیه بۆبلاوونه وه یان که بریتین له:
۱. که می پپوتین و ووزه، گه وده ترین پیزه ی بلایونه وه یان هه په له وولاتانه دا و زودترین پیزه ی مردن ده خه نه وه و ده بنه هۆی زود تیکچونی نه ندانه کانی له ش و میشک له وانه ی پپی نامرن.
 ۲. چاو ووشکی Xerophthalmia، که متر بلاره به لام زووتر مروق ده توانیت زال بئ به سهریدا له چاو نه خوشیه کانی که می پپوتین و ووزه PEM، نه م نه خوشیه نه که هر ده بیته هۆی مردن له و مندالانه ی که توش ده بن، به لکو ده بیته هۆی کویریوونیش له وانه ی که له سکی دایکدا ده زین.
 ۳. نه نیمای خوراکسی Nutritional Anemia وه که PEM زودبلاوه و زود جاریش ده بیته هۆی مردن له گه ل هۆیه کانی دیکه دا، جگه له وه ش ده بیته هۆی که مکرده وه ی توانای کارکردن و خویندن له وانه ی که توش ده بن، توانای چاگردنه وه ی نه مانه هه روه که چاو ووشکی وایه.
 ۴. گوته ری نیشته نی Endemic Goiter، که متر نیشانه ی کومه لایه نییان تیدا دهرده که ویت له چاو سی جورده که ی پیشوودا، زالبسون به سهریدا هه روه که نه خوشیه کانی که می پپوتین و ووزه PEM و چاو ووشکی وایه.
- به لام خورپاراستن لئی ناسانتره.

نه خوشبیه کانیی که می پړوتین و ووزه (PEM) Protein-Energy Malnutrition نه خورشپانه که به PEM نیشانه کراون، کومه له نه خوشبیه کن په یوه ندیه کی زوریان به کیش خوراکیه کانه وه هیه و له لادی و شاردا درده که ویت و نه و مندا لانی تووش ده بن، به زوری گه شیان که مه، به لام نیشانه کانی دایکه که به پتی ته منی و باری مندا له که و توندی هؤکانی تووش بوونه که ده گړپت، زور که م بوونی ووزه، ده بیت هؤی مه راسمه س Marasmus، له کاتیکدا و هرنه گرتنی بری ته وای پتو یستی له ش له پړوتین ده بیت هؤی کواشیقرکور Kwashiorkor، که نه گهرچی نه خوشبیه کی کوشنده ی خیرایه، به لام فریا که وتنی پزشکی و چاره سرکردنی، زو چاکی ده کاته وه. مه راسمه سیش ده بیت هؤی مردن نه گهر زو چاره سر نه کرا، هه ندیک مندا ل، به تیکه لی هه ندیک له نیشانه کانی مه راسمه س و کواشیقرکور یان تیدا درده که ویت و هه ندیک یان گه لیک نیشانه ی دیکه یان ده بیت که هؤی تووش بوونی میکروبین و له و ماو هیه دا تووش بوون. له و تویتینه و هیه ی که له ساله کانی نیوان ۱۹۶۲ تا ۱۹۷۲ له نه مه ریکای لاتین و نه فریقا و ناسیادا کرا، ده رکه وت که (۱۰۰ ملیون) مندا ل له نیوان له دایک بوون و (۴) سالیدا تووشی نه خوشبیه کانی که می پړوتین و ووزه بوون و له بهر نه زانینی ژماره ی ته وای مندا ل له و کومه لانه دا. پرتزه ی بلا بوونه وه ی نه م نه خوشبیه یان به ته وای تیدا نه زانراوه.

خفشی (۲ - ۱) پزلننکی ساکاری نه خوشبه کانی

کمی پزلنن و ووزه PEM

تیکپورنی کوش به پزه دروژی لشی	لوپولنن Edema	دروژی لشی	کوش لشی پزلنن	میلر
++	+	کارتیکراوه	۶۰ - ۸۰	کواشیورکور Kwashiorkor
++	سفر	کارتیکراوه	له شست ک متر	مفرا مفسر Marasmus
++	+	کارتیکراوه	له شست ک متر	مفرا مفسر به پزلنن
کم	سفر	کارتیکراوه	۶۰ - ۸۰	کوش لشی
کم	سفر	باش بهاره	له شست ک متر	کوش لشی به پزلنن

هه ندیک له و نه خوشبانه ی به هوی به دخوراکیه وه په پیداده بن:

۱. کواشیورکور Kwashiorkor

له سالی ۱۹۲۳ (دکتور سیسلی ویلیامس) په که مین که سیک بوو که به ووردی له نه خوشبیه کولیه وه، (ویامس) پزیشکی به ریتانی بوو له نه فریقایی خورناو کاری ده کرد، نه نه خوشبیه له و مندلانه ده ستنیشان ده کرد که ته مینان له نیوان (۱ تا ۴) سالی دایه وه به به زمانی ناوچه که وه که پتینان ده ووت (کواشیورکور) ناوی نا، مانا که شی: نه و نه خوشبیه په که نه و مندلانه تووشیان ده بیت و ساوان و پاسته و خور مندلنکی دیکه یان به دوا دیت.

نه نه خوشبیه له که نه وه ی په که مجار له نه فریقیا ناوبرا، به لام له پاشترا له نه مرکای لاتین و ناسیاس دوزرایه وه، به ده وام خواردنی نه و خوراکانه ی که ماده ده ی ووزه به خش و پزلنن یان زور کم تیدایه ده به هوی نه نه خوشبیه. نه نه خوشبیه به زوری له و مندلانه په پید ده بیت

که پیوسته شیر دایکیان بخزن، به لام له به رنه وهی راسته و خق مندالیکسی
 دیکه یان به بوا دیت، دایکه که فریای مندالی به کم ناکه ویت و چا و بیری
 خوراکی کم ده بیت و وه بیری ته و او شیر و مرنا گری، چونکه دایکه که
 ناتوانیت شیری زور بداتن به هقی مندالی بو و ده و وه و ه و ده ها با هیش
 ناتوانیت خوراکی بق ناماده بگات به تاییه تیش نه و خوراکانه ی پرتی تینیان
 تیدایه، له به رنه وه منداله که توشی نه م نه خوشییه ده بیت.



وینه ی (۱ - ۳) مندالیکسی نو و شو
 به نه خوشی کواشیور کور

له نیشانه سهره کییه کانی نه م نه خوشییه:

۱. قزبزی و هندیك جار قز په نگه ترخه که ی نامینیت و سور ه لده گه ریت.
۲. که م ه سستی و که مته رخه می ده ریاره ی ده ووبه ری .
۳. گریانیکسی زور کز و هیواش له سهره ک ناوازی کپ.
۴. سکچوون.
۵. گه شه نه کورن و چروساندنه وه .
۶. پیستی په له په لای و هندیك جار کیم کربور.
۷. وړک ناوسان.

۸. لاوازېوونی ماسولکه کانی، که به ته وای توانای گاکړلکې و پښختنی نامینې.

۹. گوره بوونی جگړو پېوونی به چه وری.

۱۰. شپوهی وهک ناوساو یا فوټیکراو ده نوینیت به هوی ناوبه ندېوون Edema. شایانی باسه مخرج نییه هم نه خوشیبه ته نها له ساوادا پوودات، همدیکه جار به هوی که م خوارنسی پړوتینه وه له مندالی گوره شدا پووده دات، ته نانه ت همدیکه جار له پیریشدا پووده دات، به لام له ه موو باریکدا نه گهر فریای نه خوشه که بکه وین پزگاری ده بیت. پیدانی شیرو به رویو م کانی به شپوهی که م که م له پشدا و پاشدا زیادکردنی بره کانیان، یا شقربای دانه وټله له و ناوچانه ی شیریان تیدا ده ست ناکه وټت، به تاییه تی شقربای نيسك و توك و ماش و پاقله م نییه کانی دیکه، به ړنگایه کی باش و سرکه و توتو داده نرټت له م پیناوه دا.

۱۲. مراسمهس Marasmus

دیاریکردنی ته مهنی منداله که هکارتکی باشه بډ دیاریکردنی نه خوشیبه کانی که می پړوتین و ووزه، که نایا کواشیقورکوره یامه راسمه سه؟. مراسمهس به زوری له و مندالنه دا دهرده که وټت که ته م نیان له سالتیک که متره و شیره که که م یان نییه که به ته ولوی بیخون یا ماوه ی پیدانه که زور نییه تاثیران بکات.

که می شیرو ماوه ی شیر پیدانی مندال له وولته تازه که شه کړیوه کاندای به یه کیک له هکارت هره گوره کانی مردن داده نرټت تیپاندا به هوی که می خوراک و توشبوونی سکچوونه وه. زور به ی ناماره کانی هم سالانه ی لوابی

دەریان خستووه که پێژە ی تووشبوونی مەراسمەس لە مندالاندا لە زیاد بووندا یە. هۆی سەرەکیی مەراسمەس، کەم وەرگرتنی ووزە یە لە خۆراکدا و نە خواردنی ئەو خۆراکانە ی که بێی گەرمۆکیان کە مە. زۆرجار ئەم نەخۆشییە تووشی ئەو مندالانەش دەبێت کە تەمەنیان لە سال زیاترە و تا (١٠) سالی و بەرەو ژوور سەر دەکەوێت. هۆکە ی دەگە پێتەو و بۆئەوێ ی یا شیر ی دایکە که ووزە ی تەواو نابەخشێت بە مندالە که، یا دایکە که تاماوە یەکی زۆر شیر دەدات بە مندالە که، واتە لە (٤ تا ٦) مانگە وە وردە خۆراکی لەگەڵدا ناداتن. هەروە ها زۆرجار شیر ی قوتوی نەگونجاو لە گەڵ باری مندالە که و ئارەزوویدا ئەم نەخۆشییە دروست دەکات.

شیوە ی نەخۆشە که:

١. کەم کە شە کردو.
٢. لاوازیوونی ماسولکەکانی.
٣. ئاوساندنی سک.
٤. زوو هەست بە برسیتی کردن.
٥. نەخۆشە که ناگای لە خۆی دەمی.

تیکەلی لە نێوان مەراسمەس و کواشیۆرکۆردا

هەندێک مندال نیشانە ی هەردوو نەخۆشیە که ی تێدا دەردە کەوێت، بە زۆری ئەمانە کێش ی لەشیان (٤٠٪) کە مەترە لە چا و هاو پێکانی تەمەنی خۆیان و بە زۆریش ئاویەندی Edema و نیشانەکانی دیکە ی کواشیۆرکۆریان هە یە، دەریش کەوتووه بە زۆری ئەو مندالانە ی مەراسمەس دەگرن، تووشی کواشیۆرکۆریش دەبن بە هۆی نەخوردن یا کە مەبونەوێ ی پێتین لە لەشیاندا کە تووشی میکۆکۆبەکان دەبن.

خشته‌ی (۲ - ۳) جیاوازی له‌نیوان ژبانی لائی و شار بق تووشیوونی PEM

ژبانی لائی	فولانی درویشی	له‌نیوان ژبانی
ژبانی لاسایی باوویاچوو بن گوانسی خیرا له‌شویه ژاندا. مانوه و خوگرتن به‌دلپ و نه‌ریته‌کانی پتیشووی کلمه‌له‌ره دایکان له‌ماله‌وه‌یه یا له‌کۆلگه‌یه‌کی نزیکه‌وه کار ده‌گن. سکچووونی یه‌ک له‌سه‌ریه‌ک.	خیرا وه‌رگرتنی پتیشوویی و دووکه‌وتنه‌وه له‌ژبانی پتیشوو. دایکان له‌پتیکه‌ته‌ی کلمه‌له‌په‌تی. زکوارگرمنی دایک. بونی ماره‌ی درێخاپه‌ن له‌نیوان سکچوووندا.	له‌نیوان ژبانی
مانوه له‌چوارچووه‌ی ئابوری کشتوکالیدا.	ژابووینی پاره له‌ژبانی ئابوریاندا (کارنه‌کردن مانای نه‌بونی خۆراکه‌ی بق خه‌زانه‌که).	له‌نیوان ژبانی
که‌متر شلۆقه‌ جه‌نجالی به‌شویه‌یه‌کی که‌متر مه‌یه له‌ژبانیاندا. خیراتووشیوونی به‌میکۆب به‌تاییه‌تی سکچووون دوا‌ی له‌شیر بپینه‌وه.	ژبان زکوار شلۆقه له‌ناو جه‌نجالیدا. تووشیوونه‌وه‌ی به‌سه‌رده‌وام به‌تاییه‌تی هه‌وکردنی ریخۆله‌وه‌ گه‌ده.	له‌نیوان ژبانی
به‌زۆری شیر دایک به‌کاره‌یت. خۆراکی ته‌واو وه‌گرتن به‌تاییه‌تی له (۱) تا (۶) مانگیدا.	شیرپیتدانی دایک و زووکلتایی پتیهاتنی به‌زۆر له‌شیر بپینه‌وه‌ی مناله‌که. زکوارووینی شیردان به‌مه‌مه‌که شوشه. پپیشووینی مه‌مه‌که شوشه.	له‌نیوان ژبانی
که‌می بپه‌ پتیشیه‌کان به‌تاییه‌تی له‌کانی زکوار خودانه‌ خۆراکه‌ تپه‌استه‌یییه‌کان.	که‌می گه‌رمه‌که‌کان.	له‌نیوان ژبانی
پاش ۱سال ته‌مه‌ن ویه‌ زکوار پتیش ۲سال	شه‌ش مانگی دووهمی ژبان پانزوتر	له‌نیوان ژبانی
کواشپۆرگۆر	مه‌راسمه‌س یا مه‌راسمه‌س له‌گه‌ل کواشپۆرگۆر.	له‌نیوان ژبانی

نه و مندالانهش كه تووشى كواشيلر كور ده بن وله نه نجامدا چاك بوونه وديان به ره به ره، كه ناوبه ديان ناميتى تووشى مه راسمه س ده بن به هوى كه م ودرگرتنى ووزه وه.

نه و مندالانهى به شيويه كى مام ناوه ند تووشى كه مى پروتين و ووزه دبن

Moderate from of Protein- Energy Malnutrition

زور مندال به شيويه مى مام ناوه ند تووشى كه مى پروتين ووزه دبن، به زورى كيشيان نزى كه (٪۲۵) كه متر ده بيت له هاورى كانى هاوته مه نيان وه ره ها دريژيشيان كه ميگ كه متره. له نه نجامى زور سكچو نيان وه تووشى به دخوراكى ته ولو ده بن وه نديك له م مندالانه له ته مه نى پيش چوونه قوتاخانه نه خوشبیه كه يان له كه لدا ده بيت، به پيدانى خوراكى نيمچه پروتين و كاربهيدره يت به شيويه كى ديارى كراو، وورده وورده ده توانرست چاك بكرنه وه.

گرگنى و غوراك Nuttitional Dwarfing

نه و خالانهى له نه خوشبیه كانى كه مى پروتين و ووزه PEM و زنجيره يه ك له تووشبوونه كانى ميكرؤب رزگاريان ده بيت له كاتى كرپه يى و ساوايى و پيش چوونه قوتاخانه دا، ده نالينن به ده ست كورتى بالا يان و گرگنيان و له ته مه ندا وه ك ساليك كه متر بن له هاورى كانيان وايه، كه چى دم و چاويان زورتر پينگه يشتوويى ده نوئينت. خوراكى ناته واويش له مه رزه كاندا، هر ده بيت هوى كه م گه شه كردن و كورتى بالا به تاييه تى خوراكى پروتينى، نه م

بارە بەزى و ناھىكرامى لە ژاپون لە ساڵەكانى (١٩٣٩ تا ١٩٤٨)دا بىنرا
كە كورە بالايى بوو پوختارىكى دياريان بە تايەنى لە هەرزەكاندا، لە
كوتايى شەپى جىھانى دوو و لەو و پىشتريشدا.



وێنەى (٣ - ٢) كەمى پلۆتېن و وە
دەبێتە هزى كورە بالايى

پەقبوونى خوێن بەرمان Atherosclerosis

تێكچوونى خۆراك بە تايەنى زۆرخواردن، لە هەره هۆبە گزنگەكانى
تووشبوونە بە پەقبوونى خوێن بەرمان. زانا ستاملەر Stabler لە
باومرەدايە كە پەقبوونى خوێن بەرمان خۆى لە خۆیدا نەخۆشيبەكى تايەت
نەيە، مەرقە دەتوانێت خۆى لى بپارێزێت، ئەم نەخۆشيبە زیندە پالى
چەورى، كۆليستېرۆل، پلۆتېنى چەورى ئامباز (ليپوپلۆتېن) پلۆتېكى
سەرەككى تێدا دەبينن.

بەزى ئەم نەخۆشيبە لە ئەنجامى خۆراكى ناھوسەنگ و بىزى
روژە بەخشى و چەورى و كۆليستېرۆل خۆبە پەيدا دەبێت.

لەم نەخۇشىيەدا، دەنگۆلەكانى چەۋرى ناكرىستالى لەناۋېۋىشى خوينېھىن، ياخوينېبەرەكاندا كۆدەبنەۋە دەنيشن، تا بىت كەلەكەپون و نىشتىنى ئەم ماددانە فراوانتر دەيىت، بەشئۆپەك كەۋوردە ووردە بۆشايى لولەكە (خوينېھىن يا خوينېبەر) دەگىرتەۋە كەمەيىو (جلطة Thrombus) يەك دروست دەكات. بەم شئۆپە پەرەسەندىنى نەخۇشىيەكە دەيىتەھۇى ھەناۋگرتن يا داخستنى لولەخوينېكە.

لەۋەدەچىت ھەندىك كەس تواناي نىشتىنى ئەم ماددانەيان زۆرتىر بىى لەكەسانى دىكە، بۆيە زۆرجار ئەمە لەمنداۋدا بەتەۋلوى پون دەيىتەۋە. ئەنجامەكانى ئەم نەخۇشىيە:

۱. مردنى كتوپرى چاۋەپوان نەكلو.

۲. گرتن و داخستنى دلەلولەكان (بەزۇرى خوينېبەرى دل).

۳. سنگەكۆئى (الذبة الصدرية – Angina Pectoris).

پەقبوونى خوينېبەرەكان پۇلتىكى سەرەكيش دەيىنيت لەھەندىك نەخۇشى دىكە، ۋەك - دەماخەمەيىن - (الجلطة الدماغية – C.V.A) ونەخۇشىيەكانى لولەخوينېكەكان لەچۈرپەلدا.

ھەندىك لەۋ باۋەرەدان گەلىك ھۆكارى دىكە جگە لەخۇراك دەيىتەھۇى ئەم نەخۇشىيە لەۋانە:

۱. بۆماۋە. ۲. تەمەن. ۳. توخم. ۴. بارى كۆيەرە پۇئىنەكان.

۵. بەرزەپەستانى خوين. ۶. جگەرەكيشان. ۷. ئەلكھول.

به لام له هیج کاتیکدا نکولی له وه ناکریت که باری خوراک کاریکی سه ره کیی
 هیه له تووشببوننی ئەم نهخوشییبه دا، چونکه تاقیکردنه وه کان ده ریان
 خستوه که نه و که سانهی بهردهوام چهوری زۆر له خوراکییاندا هیه توشی
 ئەم نهخوشییبه زۆتر ده بن له چاو نهوانه ی چهوری که متر له خوراکییاندا
 هیه، ههروه ها ده ریش که وتوه ئەو که سانهی خوراکیی پڕ له ووزه زۆر
 ده خۆن زۆتر قه له و ده بن و زۆتریش ئاماده ن بق تووشببون به م
 نهخوشییبه.

ئاماره کان ده ریان خستوه که نه و که سانهی (۴۰٪) ی خوراکه کانیان
 له چهوری پینکها تووه زۆتر به م نهخوشییبه ده من له چاو نهوانه ی که
 (۲۰٪) ی چهوری له خوراکییاندا یه. زۆترین چهوری که په یوه ندیی
 به نهخوشییبه کانی دله وه هه بیت چهوریبه تیره کان Saturated Lipids وه ک
 له وه و پیش باسما ن کرد، هه ندیک ئاماریش ده ری خستوه ئەو که سانه ی
 شه کری ساده زۆر ده خۆن زۆتر توشی ئەم نهخوشییبه ده بن له چاو نهوانه ی
 شه که نه ئالۆزه کان ده خۆن. له م نهخوشانه دا ئاستی پرژهی چهوری له خۆیندا
 به رزه به یته وه به تایبه تی کولیسترۆل و فوسفولیپید Phospholipids و
 گلیسریده سیانییه کان Triglycerides و هه ندیک پرۆتینی چهوری ئامیز
 Lepoprotien.

هه موو کاتیک پێوانی ئاستی کولیسترۆل له خۆیندا باری ترسناکیی ئەم
 نهخوشییبه ده رده خات. پێویسته ئاستی کولیسترۆل له خۆیندا (۲۰٪ ملگم)
 نه بن، واته نه گاته نه و ئاسته.

قەلەوی Obesity

چەورییە شانەکان Adipose Tissue گەنجینی کۆکردنەوە، وورەیی زیادەی لەشە، لەمنداڵیدا ئەم گەنجینەیە ووزەیی پێتووستی لەش ئامادە دەکات و نۆز کەم لەم تەمەندا ووزە گلی دەداتەو.

میکانیزم نۆزە لەمنداڵا بۆئەوێ ووزە لەلەشیدا کۆنەپیتەوێ کارنەکریت، گرتگرتین ئەنزیمیش کە پۆلی سەرەکیی خۆی لەم بارەییەو ببینیت ئەنسلۆلین، ئەلام لەگەوردا چەورییە، شانە، بڕیکی نۆز لەووزەیی لەشی کە پێتووست نییە، کۆدەکاتەوێ ووزەیی جار لەشی پێتووستی بەو ووزەیی نییە کە لەویدا کۆدەپیتەوێ، لەبەرئەوێ لەبەرەنجامی کۆبونەوێ چەوری لەوشاناندا و سەرف نەکردنیا، وورەوورە یەکیک لەنەخۆشییە مەترسیدارەکان دروست دەبێت، ئەویش نەخۆشی قەلەوییە Obesity.

کەواتە بەشێوەیەکی گشتیی قەلەوی بریتییە لەکۆبونەوێ ووزەیی کۆدەپیتەوێ، چەورییە شانەکاندا، بێئەوێ لەش پێتووستی بەبەکارهێنانی هەبێت. هەرکەسێک کێشی نزیک بوووە لە (۱۲۰) کگم، ئەو مانای گەیشتنە بەقەلەوی. دەتوانین کێشی پێژەیی هەموو کەسێک بەپێی ئەم هاوکێشەیی بپێوین: کێشی پێژەیی - کێشی پاستەقینە / کێشی نمونەیی ۱۰۰%

مەبەست لەکێشی نمونەیی، ئەو کێشەیی کە پێتووست کەسێک بەپێی نۆزەیی کە هەبێت.

بەشێوەیەکی گشتیی، چەوری لە (۱۱٪) ی کێشی پیاوێکی نمونەیی و (۲۵٪) لەشی ژنێکی نمونەیی پێکدەهێنێت کە هەردووکیان لەتەمەنی (۲۵)

سالیډابن، به لږم هم پڙهيه له گڼل به سال اچوندا زياتر ده بټت، نه گڼر کټشي له شېش به جينگېري ماپه وه.

په کټک له نيشانه سره کيپه کاني قه لوی نه وه په نه گڼر نه ستوري لږچيکي پټست و ماسولکي سي سر Triceps له (۲۲ ملم) بڼ پياو، له (۳۰ ملم) بڼ ښ که ته مه نيان له نيوان (۳۰ تا ۵۰) سالي دا بڼ زياترين، نه وه نيشانه په کي پټوانه يي قه لوييپه.

قه لوی زياتي زږه، چونگه تاقيکړنه وه کان دهر يان خستوه که قه لوه کان زږتر توشی شه کړه و به رزه په ستان و نه خوشيه کاني جومگي نيسک و ماسولک دهن له کسانې ناسايي، هره وه ه ناسه دانيشيان گرانتر دهن و زږتر توشی تنگ نه فسي دهن.

له ناماره کانيشدا دهر که وتوه که نه وکسانه زږتر توشی سنگه کوڅي Angina Pectoris، و نه خوشيه کاني دل دهن، له سنگه کوڅيدا دهر فسي چاکېرونه وه يان له کسانې ناسايي که متره. هره وه ناماره کان دهر يان خستوه که پڙه ي مردن له کسانې قه لودا (۱۵۰٪) جابر زياتره له هه مان ته مه ندا بڼ که ساني ناسايي.

په پيداېووني قه لوی

به شپوه په کي گشتي قه لوی به دوو شپوه په پيدا ده بڼ:

۱. به هوی ټيکچورني ميکانيزمي هايپوسلهمس Hypothalamus.
۲. به هوی زينده پالي خږاک له لهدا يا به هوی هه ټيک په فتاري گډو او هره له خولر دندا. به لږم گومان له وه دا نبيپه که جږي خږاک و بڼي خږاک زږ

کاریان له سه ره له ویون ههیه، بۆیه پیکوپیککی له وه رگرتنی ژه مه خورا که کاندای و زیاده خوری نه کردن کاریکی باشه بقی قه له ونه ویون، هه روه ها جولاندن و وه رزش کردن و هه لسه که وت و دلنه نیشتنی زۆر و نه نوستن به کاریکی باش داده نرین بقی کۆنه ویونه وهی روزه کان به شیوهی چه وری له له شدا.

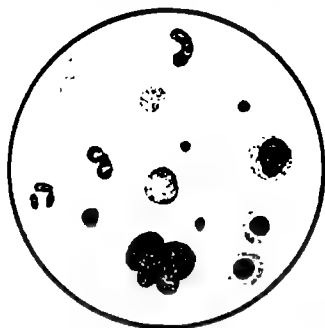
نئیسکه نه رمه Rickets

نئیسکه نه رمه ش به کێکه له و نه خۆشییه ناسراوانه ی به دخوراکی که تووشی ساوا و مندال ده بیئت، له و مندالانه دا په ی داده بیئت که به ته ولوی بهی پتویست کالسیۆم و فوسفۆر و فیتامین (D) وه رناگرن بۆنه وهی گه شه بکن و به هیزین. به لکو به پیچه وانه وه نئیسکیان نه رم ده بیئت و باش گه شه ناکات و زو و ده شکیت. نه م مندالانه له شیوه دا ده ناسرتنه وه، به وهی تادیت پان و لاق (قامیش و نه له زم) یان چه ماوه و که وانه یی ده بیئت و سنگیان بقی پیشه وه ده رده په ریت وه ک سنگی کۆتری لی دیت و سه ریان زل و مه چه کی ده ست و پاژنه ی پییان گه و ره ده بیئت و پشتیان چه ماوه و مه یله و کۆم ده بی و سکیان به رز و ناوچه وانیشان ده په پو ده بیئت. هوی سه ره کیی نه م نه خۆشییه ش که می کالسیۆم و فوسفۆر و فیتامین (D) به له خوراکیاندا.

شیر خوراکیکی باشه، که بۆنکی باش کالسیۆم و فوسفۆر و فیتامین (D) تێدایه، بۆیه به رده وام ساوا و مندال پتویسته بهی باش شیریان بدریتن، بقی نمونه: مندالیک که له باخچه ی ساواپان و قوناغی سه ره تاییه، پۆلانه پتویستی به لای که مه وه (۲ تا ۴) کوب شیر که ببخواته وه، و بۆماوه په کی باشیش بدریتنه به رتیشکی. (D) تا فیتامین (D) سروشتی له له شیدا دروست بیئت.

بهشی چوارهم

که م خویئی



د. ناورنگ محمد قادر

بەشى چۈرەم

كەم خۇنىنى Anemia

د. ئاۋرېگ مەمەد قىلىپ

يەككەم، كەمى ئاسىن

ئەگەر كەسەننى توشۇش ئەم كەمخۇنىيە دەپن، بېرى ئاسىن لەلەشىياندا كەم، ئەمەش لەنەنجامى گەلەك ھۆكارە ۋە پۈدەدات لەوانە:

۱. كەم خۇاردىنى ئەم خۇراكانە ئاسىيان تېدايە.
۲. بوۋىنى ھەندىك كىرم لەپىخۇلەكاندا، ۋەك كىرمە قولاپپىيەكان Hook Worms.
۳. توۋشېۋون بەمشەخۇرەكان Parasite ۋەك مەشەخۇرى مەلاريا ۋ جىيارىدا.
۴. تېكىچۈنى مېتابۇلىزىم لەۋەرگىرتىن ۋ مۇزىنى ئاسىن لەخۇاردىندا.
۵. سىكېرى ۋ دىۋىبارە بوۋنەۋە سىكېرى يەك لەدۋاى يەك.

پېۋىسىنى پۇژانە ۋەرگىرتىنى ئاسىن (۱۲ملىگ/بۇگەۋرەيە)، بەلام بۇ ئەم بارانە خۇارەۋە دەپىت زىاتىر مېت:

۱. ژىنى سىكېر (۲۰ تا ۵۰ ملىگ) پۇژانە.
۲. ئافىرەت لەكاتى گەۋتەسەر خۇىندا (۱۰ تا ۲۰ ملىگ) پۇژانە.
۳. ھەرزەكار (۶۰ تا ۱۲۰ ملىگ) پۇژانە.
۴. مىندالى ساۋا (ژىر ۱ سال) ۱ تا ۵ ملىگ/كىگم، واتە نىزىكە ۱۵ملىگ پۇژانە.
۵. تەمەنى خۇىندىنى سەرەتايى (۸ تا ۱۵ ملىگ) پۇژانە. ۋاپاشترە، ئەم خۇراكانە كە ئاسىن لەپىكھاتنىپاندايە ۋ دەخۇرىن، لەگەل فېتامېن (C) دا

وهریگریز، وهك پړته قال و ته ماته، چونكه ښامین (C) یارمته مژینی
ناسن دودات له پخوله دا.

نم نه خوښیبه به هوی که م وهرگرتنی ناسن وه به پله ی یه که م په یدا
ده بیت، چونکه ناسن زړه پتویسته بق دوستگرتنی هیموگلوبین ونه جړه
باوترین جوی که مخوینیه له ساولو مندالاندا و به شیکیش له که م
وگوپیبه که ش ده که پته وه بق میتا بولیزمی ناسن له منداله که دا.

له له شس ساوای نه وزاددا، ته نها (۰،۵) گرام ناسن هیه وله که ورده دا
نریکه ی (۵) گرامه. وهك ده زانریت ته نها (۱۰٪) ی نه و ناسن هی ده خوریت
له پخوله دا ده مژیت، که واته پړژانه پتویسته (۱۰) نه وه نده ی نه و بره
بخوریت بڼه وه ی تووشی که مخوینی نه بین، واته نه گهر زانرا پتویستی
پړژانه له مندالیدا (۰،۸ تا ۱،۵) ملیگرامه، به مانای پړژانه (۸ تا ۱۵) ملیگرام
ناسن ده بیت بخوریت.

به زړی نه و مندالان هی که خوراکي سه ره کییان بریتیه له شیر و
کاربق هیدرهیت، که می ناسن یان تیداده رده که ویت. هه روه ها خوین لی پړیشتن
و بوونی برین له که ده و پخوله دا، به هوی گرنگ داده نرین له م باره یه وه.

پاده ی هیموگلوبین (۶ تا ۱۰ گم/ده سیلیتر) به که مخوینی ناوهندی
داده نریت، به لام نه گهر پاده که ی گه یشته ژیر (۵ گم/ده سیلیتر) نه و
که مخوینیه کی زړه. نه و مندالان هی تووشی که مخوینی ته ولو ده بین که م
ناره زوی خوراک ده کن و تووشی شله زاوی دهرونی و تیکچون و خیرا لیدانی
دل ده بین تاده گاته پاده ی کشانی دل. هه ندیک له و مندالان کیش و

قەبارە پان كەم ناكات و ئاسايى دەبىت ولەوانەشە قەلەوبىن، لەگەل ئەو شەدا
گە لىك لەو مندالانە لەپ و لاواز و بىن كېشەن. بوونى نەخۇشىيە كە لەمندا
كاردەكاتە سەر كارى نۆبەي ئەندام و شانەكانى لەش و كارىان كەم
دەكاتەو. نۆزجارىش كاردەكاتە سەر كەم كەردنەو. كارى دەمارەكان
وتىگە يىشتن و وورايى و پىرسەي فېرېوونيان لەقوتابخانەكاندا.

نووم: كەمى فېتامىن (B12)

كانزاي كۆبەلت يەككە لەپىنكەتەكانى ئەم فېتامىن، و پىيى دەوترىت
(كۆبۇلامىن)، وچەند جۆرىكى ھەيە.

لەمرفۇدا ھەرسكردنى فېتامىن (B12) لەبەشى كۆتايى پىخۆلە بارىكەدايە،
بەيارمەتى ناوەندە ھاكتەرى گەدە. مژىنى لەلايەن ھەرگىرى تايەتايەو
دەبىت لەكۆتايى پىخۆلە بارىكەدا.

سەرچاوە سەرەكىي فېتامىن (B12) بەرېوومى ناژەلە، پووەك بەتەنھا
سەرچاوەيەكى تەواو نىيە، پىئويستى پۆژانەي مرفىكى ئاسايى بەفېتامىن
(B12) دەگاتە (۱ تا ۲ مايكروگرام).

كەم ھەرگرتنى بەلای كەمەو پىئويستى بەسن سال ھەيە بۆ دەرەكتنى،
چونكە گەنجىيەكى گەورە بۆ ئەم فېتامىنە لەجگەردا ھەيە.
پوودانى كەمى ئەم فېتامىنە بەم ھۆكەراندە پوودەدات:

۱. كەمخورىنى ئەو خۆراكانەي ئەو فېتامىنە پان تىدايە.

۲. كەمى ناوەندە ھاكتەرى گەدە، بەھۆى بچوك بوونەو. كەدە، ھەك
لەكەمخۆپنى ناھەموردا، ياخود بچوك كەردنەو. كەدە بەنەشتەرگەرى پان
لەھەندىكە حالەتى زگماكىدا پوودەدات.

۳. نه خوځښه کانی به شی کړتایی پخوله باریکه، که بهر له مژینې ښتایم (B12) ده گڼ.

۴. بوونی همدېک میکروب له پخوله دا، یا بوونی همدېک مشه خوځ Parasite یا همدېک پخوله کویره.
۵. له پوره څوړه کاند.

ده ستښان کړد و چاره سر کړدنی هم ناهه مولیبه زړه گڼه له مندا دا چونکه ده بېته هڅی ټیگشکاني ترسناک و نه گپانه وه له ده ماردا.
له نیشانه ده ماریه کانی: همدېک د همدی په لکان، بیرچونه وه و ټیگچونی ژیری و بوړانه وه.

سینه: که میی فوله یت

خانه دروستکاره کانی خوین، په کین له و خانان هی زړه به خیرایی که شه ده کن و دابه ش ده بن، که ټیاند به خیرایی (D.N.A) به ده وام دروست ده بېت و دوو هتند ده بېت له ناوکیاندا. له کاره دا، همدو ښتایم (B12) و فوله یت، پتویستی سره کین بڼی دروست کړدنی (D.N.A)، همدېک میبه که له په کیناندا یا له همدو کیاندا ده بېته هڅی ټیگچوون له پرتی س هی دابه ش بوونی نه و خانان ده، شپوه هی نه و گپانه ش له خپله که سوره کاند پوړه دات و پنی ده و تر ټ (میگا لوبلاست Megaloblastic، ولته دروست بوونی گوره هی، یا به به به هی.

فوله یت، به چریبه کی جیاواز له زړه خولرندا ده ست ده که ویت، له همدو سرچاوه هی پوره کی و ناژه لیه وه، به لام له لیتاندا زریبه هی شی ده بېته وه،

بىرىكى كەمى لەلەشدا ھەلدەگىرىت و ئەو بىرە تەنھا بەشى چەند ھەفتە يەككى
كەم دەكات.

ھۈيەكانى كەم وەرگىرتى فۇلەيت،

۱. كەم وەرگىرتى لەخۇراكد، ئەو ۋەمانەي سەۋەي نوئى و گىرشتى
تېدانبىيە، ئەوانەي زۇر گولاون، فۇلەيتيان تېداكەمە.

۲. نەخۇشېيەكانى بەشى سەرەۋەي پىخۇلە بارىكە كەبەشى سەرەۋە،
شۈيىنى مۇيىنى فۇلەيتە.

۳. زۇدبۈۋى پىۋىستى لەش بەفۇلەيت، ۋەك لەكاتى نەخۇشېيەكانى
شېبۈۋەۋەي خۇيىدا يان نەخۇشېيە شىرپەنجەيىيەكاندا.

۴. سىكېرى، كاتى گەشەكرىنى كۆرپەلە، كەژنە سىكېرەكە پىۋىستى بەبىرىكى
زىاد لەناسايى ئەم ماددەيە ھەيە.

۵. بەكارھىتئانى ھەندىك دەرمان.

پىۋىستى بۇۋانە

ئەۋەي دەستىنىشان كىراۋە بىق وەرگىرتىن لەئەۋەندى
۲۰ تا ۶۵ مايكرىگرامدا/كېۋۇ. كولاندنى شىر، نىۋەي ئەو فۇلەيتەي تېدایە
نايەيلىت. چارەسەرى كەمىي فۇلەيت لەكاتى دەرگەۋىتىنى نېشانەكانى
كەمىي لەلەشدا بەپىدلىنى ئەم ماددەيەيە بەشۋەي دەرمان.

به‌شی پینجه‌م

ئایۆدین و ناهه‌موارییه‌کانی ئایۆدین



د. ئاورنگ محهمەد قادر

به شسی پینجه م

نایۆدین و ناهه مواریه کانی که می نایۆدین

د. نوزنگ مه سه ده قادر

پیشه کی:

کانزای نایۆدین په کیکه له و کانزایانه ی که گرنگی تاییه تیان هه به له شسی مرقف وله سروشتدا، مه ترسی نه و ناهه مواریه یانه ی به مزی که می نایۆدینه وه دپته کایه وه، نه و کارانه ی له جیهاندا هاتۆته کایه وه بۆ کۆنترۆل کردنی نه و کیشیه و نه و به رنامه نیونه ته وه بیانه ی ده ست به کارن، هه موویان گرنگی نه م مادده یه پوون ده که نه وه، کاتیکیش ده زانین که که می نایۆدین و ناهه مواریه کانی په کیکه له کیشیه ته ندروستییه نیشته جیکانی کۆمه ل له کوردوستاندا، به پتیویست زانرا که به شیکای تاییه تی له م په پرتوکه دا بۆ ته رخان بکه یین.

نایۆدین

به که می له هه موو ماده یه کی زیندوو و خواردنه ده ریاییه کاندا هه به، نه و خواردنه سه رچاوه ی ده وله مندین بۆی. سه وزه و شیر هه ندیک که لکی تیدایه. بۆ خۆپاراستن له ناهه مواریه کانی که می نایۆدین پتیویسته له ده وروبه ری (۱۵۰ مایکروگرام/ پۆن) له خواردندا وه ریگیریت، نه گه ر نه م بپه له خواردنه کانی نه و ناوچه یه دا ده ست نه که وت، پتیویسته به شیوه ی پۆتاسیۆم نایۆده ییت بکریته خوپی چیشته وه (خوپی بۆدکرلو)، نه ویش

بەھرىكى زۆركەم پۇتاسىيۇم ئايۇدەيت (۳۰ تا ۱۰۰) بەش لە مىليۇنلىك بەشى خۇيى چىشتەگە.

كىشە تەندىروستىيەكانى كەمى ئايۇدىن لەمۇقۇدا

بەھۇي كىرۈنەۋەي زۆرىنەرى ئەۋ ئايۇدىنەي لەلەشدايە لەپۇزنى ئايۇرۇدو ھۇرمۇنەكانىدا، ئايۇرۇكسىن "T4 Thyroxin" و ترايود و ئايرونىن "T3 Triiodothyronin" بەپىتويست زانرا كەدەريارەي ئايۇرۇد و ھۇرمۇنەكانى و ناھەمولاييەكانى بدويىن.

پۇزنى ئايۇرۇد

ئەم پۇزنى لەشئوۋەي پەپولەدايە، لەدوۋ بەش پىكەتوۋە پاست و چەپ، بەبەشى ناۋەندەۋە پىكەۋە بەسترون، لەبەردەم بۇرى ھەناسەدا لەناۋەپاستى پىشەۋەي ملدايە.

ھەردوۋ ھۇرمۇنى ئايروكسىن "T4"، ترايود و ئايرونىن "T3" لەم پۇزنىۋە دەردەدرىن گەردىلەي ھەريەكىكان (۳ تا ۴) ئەتوم ئايۇدىنى تىدايە (بەدۋاي يەگدا). ئەم دوۋ ھۇرمۇنە بەشئوۋەيەكى تايبەت لەناۋەلىنجى تۈرەكەي پۇزنى ئايۇرۇدا ھەلدەگىرىن. ھەردوۋ ھۇرمۇن پاستەۋخۇ كاردەكەنە سەرزۆرىنەي شانەكانى لەش بۇ زيادكرىنى مېتابولىزىمى خانە.

كاركرىنى ئەم پۇزنى بەپۇرسەيەكى ئالۇز كۇنتۇرۇل دەكرىت كەچەند ھۇرمۇنلىكى تر كارى بۇدەكا، ۋەك ھۇرمۇنى ھاندەرى ئايۇرۇد "TSH" كەلەبەشى پىشەۋەي ژىرمىشكەپۇزنىۋە دەردەدرىت، ھەروھا ئەمەش

له ژیر کونترولی هورمونیکي تردایه به ناوی " TRH " که به شیکي تایبته له میشتکا (هایپوته له مهس) دهری ددهات.
هورمونی کالسیتونین Calcitonin هندی خانی تایبته له پړتني تایرید
دهری ددهن به ناوی خانه کانی کالسیتونین " C-Cells " کاری نه م هورمونه
که م کردنه وهی رادهی کالسیقیه له خویندا.

گویتیه Goiter

نه م وشه یه بق هر گه وده بوونیکي پړتني تایرید به کاردیت. له لایه نی
پزشکیه وه قه باره و شتیه و پیکهاتن و پیکي شوینه کی و چه ندخالیکي
دیکي گرنه هیه بق ره چاو کردن. رادهی چالاکي تایرید به پیشکیني نه و
خالانې باسکران وهندی نه زموونی تایبته دهره ده کی.
بق پیوانی قه باره ی گویتیه رچه ند پنگایه ک و پیوه ریکي تایبته ی خوی
هیه که بق ه لسه نگاندنی به کاردیت به تایبته ی کاتی پوو پیوان و
خویندنه وهی رادهی بلا بوونه وهی له ناوچه یه کدا به تایبته ی له و شوینانه ی
تیدیا نیشته جییه، یا خود هر ه لسه نگاندنیکي به ریلای زانستی.

گویتیه ی ساکار Simple Goiter

نه م گویتیه به گشتی به شتیه یه کی که م بلاوه، به لام له هندی شوینی
دیاریکرای جیهاندا زږتر دهبینریت و پیی ده گویتیه گویتیه نیشته جی
Endemic Goiter له گویتیه ی ساکاردا رادهی کارکردنی تایرید ناساییه.

ھۆى ئەم گۆيتەرە بەگشتى، بېوا وايە كەپەيۈەندىيەكى نىزىكى بەكەمى
ئايۇدىن لەۋىنگەدا ھەبىت بەتايىيەتى لەخواردندا، ھەندىك ھۆى كەمتر باۋە،
وەك ئەو خواردنانەى يان ئەو ئاۋەى كالىسىقۇمى ئۆد تىدايە كەدەبە پىنگر
لەمۇنى ئايۇدىن لەلەشدا، ۋەندىك خواردنى گۆيتىرچىن (ۋاتە گۆيتەر
دروست كارەكان) ۋەك: توور، شىلم، كەلەرم، قەرنابىت، ئەمانە پى دەگىن
لەكۆبۈنەۋەى ئايۇدىن لە ئايۇيىدا.

ماسى سەرچاۋەيەكى سەرەكى ئايۇدىنە بەتايىيەتى ماسى دەرياكەن،
بەلام گۆيتەرى ساكار بەھۆى كەمى ئايۇدىنەۋە نىشتەجىيە لەناۋچە
شاخاۋىيەكانى ۋولاتى گىنيى ئۆى ۋچىپاكەنى ئەلب ۋ ھىمالايا، ھەروەھا
لەكۆرۈستەندا بەگشتى، بەماناى لە ۋناۋچە شاخاۋىيەكانى ئورۇن
لەدەرياوە.

بەكار ھىنانى ھەندىك دەرمەن بۇ ماۋەيەكى ئورۇنرىز پەنگە بىيىتەھۆى
گۆيتەر. گۆيتەرىكى ساكارى چوك ۋ نەرم ۋ بى گۆى لەھەرزەكارىدا ياخۇد
لەسكېرىدا پوۋ دەدات پىي دەتەرت (گۆيتەرى فسيۇلۇجى Physiological
Goiter ۋ دۋاى ئەو قۇناغە لەسەرخۇ چوك دەبىتەۋە، ئەگەر گۆيتەر پىش
ئەم كاتانە ھەبوۋ ۋاتە پىش تەمەنى ھەرزەكارى ۋ پىش سىكېرى، ئەۋا
گەۋرەتر دەبىت ۋ زۆرتەر دەمىننىتەۋە.

گۆيتەرى ساكار لەماۋەى زۆرتەدا پەنگە گەۋرەتەرىبىت ۋ بگاتە ئەۋ
پادەيەى گۆى دروست بگات ۋ كاتىك ئىزى دەبىتەۋە بۇسەر بۇرى ھەناسە
لەسنگە، پەنگە نىشانەى داخران ۋ پەستان دروست بگات.

له شویتانه ی که می نایزدین تیپاندا رتده لهئه خجامدا نه خوشی کریتین
 Critinism پرو ددهات، هاوکات له گهل گزیتیری نیخته جیدا، له شویتیکی
 تودا به دریزی باس ده کریت.

چاره سه ری گزیتیری ساکار له هه رزه کاریدا پتویستی به ده رمانه بۆ
 ماوه یه ک، له گهل په چاو کرینی وه رگرتنی نایزدین به پاده ی پتویست،
 وه رگرتنی نایزدین به پتی پتویست له سالانی سه ره تای ژباندا، تاکه ینگیه
 بۆ به رگرتن له دروستبوونی گزیتیری ساکار.

که می نایزدین به پچرپچری بۆ پژیستی نایزۆید له ماوه به کی درنژدا
 ده بیته مۆی دروست بوونی گزیتیری گزئی گزئی Muitimodular Goiter.



وینه ی (۱-۵) نه خوشیکی تودبوو به
 گزیتیری گزئی گزئی

هه نلێک له تیکه یه نه کالی پژیستی نایزۆید

گزیتیری ساکار، وه ک باس کرا له پێشه وه، تیبدا کاری نایزۆید ناساییه.

به‌رزکارکردنی هایپر تیرید Hyperthyroidism

نهو باره نادرستییه که تئیدا پادهی "T3" یان هه‌ردو "T3, T4" به‌رزه پیتی ده‌وترت به‌رز کارکردنی هایپر تیرید یان ژه‌هراوی بوونی هایپر تیرید Toxic Goiter.

نیشانه‌کانی

پادهی تووشبوونی ئافرهت زۆدتره له‌پیاو، په‌نگه پۆتیه که گه‌وره بووینت (گویت) بیت، یان قه‌بارهی ئاسایی بیت. به‌هزی به‌رزبونه‌وهی پادهی میتابولیزم، کیش که‌م ده‌کات له‌گه‌ل زیادبوونی ئاره‌زوی خواردن، له‌ئه‌جمادا پادهی لیدانی دل زیادده‌کات، یان رتک وپیکسی تیکده‌چیت، تا نهو پادهیهی نه‌خۆش تئیدا هه‌ست به‌لیدانی دلی ده‌کات (دله‌کوته).

- خیرا به‌تال بوونه‌وهی پرخۆله (خیراتر سکچون).

- شتیوهی چاو په‌نگه‌بگپۆی و زیاتر ده‌رکه‌وی (چاو ده‌رپه‌پین).

Exophthalmos.

- له‌رزینی که‌می په‌جه‌کان.

- نه‌خۆش ئاره‌زوی سه‌رماده‌کات و له‌شی گه‌رمه و له‌پی ده‌ستی گه‌رم و ئاره‌قاویه.

- نه‌م نه‌خۆشانه زۆد ده‌جولین و ناتوانن خاوبنه‌وه، نه‌له‌ایه‌نی ژیری و نه‌له‌شدا، هه‌ندیک جار شه‌ژاو و توو‌په‌ن.

- نه‌م نه‌خۆشیهی له‌نو‌په‌و و منداڵاندا ده‌گه‌مه‌نه، و هه‌ندیک خۆی چاک ده‌بیت‌وه، نه‌گه‌ر له‌پیش ته‌مه‌نی هه‌رزه‌کاریدا پوویدا ده‌بیت‌ه‌زی خیرایی که‌شه و منداڵه‌که درۆژتر ده‌بیت له‌هاوته‌مه‌نه‌کانی.

چاودره پېښ (چاودزغی) Exophthalmos

په کټکه له نېشانه گانې بهر کار کړنډی ټایرید که ټییدا په کټک یان هـردو
چاود دره پېښه دره وه، ټیبنی ده کړی کاتیک سپینه چاوی
نه خوځه که له سرو ژیری په شینه دا دره که ویت هـندیک جار هـلثاوسانی
د وروپشتی چاود نه نېشانه په تاراده یه که ده شاریته وه.

- پاده ی چاود دره پېښه که لای پزشکی پسیلری چاود پیتوریت.

- نه م چاود دره پېښه هـندیک گېوگرفت دروست ده کات، وه که شپوه
تایبه ته کی، په ننگه چاود نه توانی به باشی داخریت، نه م پوودانی زور
که م، به لام په ننگه گېوگرفتی هـو کړن و ووشکېونی چاود پوودات.
- به پاده یه کی زور که متر له پتسو، شیوان له پله ی بینیدا پووده دات.

نه م کټخانه په ننگه پتویستیان به چاره سـری نه شته رگـری هـ بیت
له ژماره یه کی که می نه خوځه کاند، خوځه ختانه چاود دره پېښ له زوربه ی
باره کاند ترسناک و توندوتیز نیی. به چاره سـری نه خوځیبه که، چاود
دره پېښه که بهر و باشر ده بیتـوه، به لام ناگـریتـوه باری ناسای پتـش
نه خوځیبه که.

هـندیک چاود دره پېښ پتـش دره که وختی یاخود ده ستنیشان کړنـی بهر
کار کړنډی ټایرید پووده دات، که ټییدا پزیشک به دوا ی هـی تردا ده که ریت،
به تایبه تی نه گر له یه که چاودا پووی دابو.

نزم کارکردنی شایرۆید Hypo thyroidism

پهنگه له هۆیه کی ناو شایرۆید خۆیه وه پوویدات (هۆی سه ره تایی) و ده گونجی به پاده یه کی که متر به هۆی که م توانایی و نه خۆشی پژی نی دیگه وه بی ت، وه ک ژۆرمیشکه پژی ن (پژی نی پتیوته ری)، .. هتد. پوودانی ئه م نه خۆشی به گشتی که متره وه ک له حاله تی به رزکارکردنی شایرۆید، به لām له و شوینانه ی یۆ د که می زۆر ئیدایه، نیشته جی به بق ماوه ی دوو ودریژ، پهنگه ئه م پاده یه به پێچه وانه وه بی ت. نزم کارکردنی شایرۆید کار ده گاته سه ر ئافره ت به زۆری له ناوه راستی ته مه ندا. له هه ندیکدا پژی نه که گوره بووه (گویتن) ه که، یان به پێچه وانه وه پوکا وه ته وه، یان قه باره ی ئاساییه. بێجگه له زۆره هۆی وه ک بق ماوه وه ناوی، له هه ندیک شوین له جیهاندا، وه ک له پێشه وه ئاماژه ی پیکرا، که می شایرۆید ده بی ته هۆی نزم کارکردنی شایرۆید به تایبه تی له مندالی ساوا دا و قوناغه کانی تری مندالی و له ئافره تاندا.

نیشانه کانی

به پێچه وانه ی نه خۆشی به رزکارکردنی شایرۆید لی ره دا نه خۆش له ئاکامی نزم بوونه وه ی پاده ی میتابۆلیزم، نیشانه کانی به گشتی خاوبوونه وه ی جم و جۆلی ژیری و جهسته یییه. نه خۆش لی ره دا زۆر هه ستیاره بق سه رما و ئاره زوی گه رمی ده کات. پێستی ووشکه و مووی ووشک و زیر و که مه. پێخۆله ی قورسه (قه بزه). گێشی زیاده کات، ماندووه و ئازاریکی نادیار له هه موو له شیدا هه یه، بیهستی که م ده بی ته وه و بێرچوونه وه ی زۆره.

- که مخوینی به هوی که می ثایرؤکسینه وه درده که وی، پیستی نه خوش و
پهنگی له مومی سپی ده بیت.

- نه گه نه خوشییه که درنژدهی کیشا و زؤد بوو، دهم و چاو هه لئاوساوه و
پیلوه کان ده ئاوسین، لئو نه ستور و زمان گه وه ده بیت.
- قسه کردن خاوه و دهنگ گر ده بیت.

- له زؤد نزم بوونه وهی کاری نه م پۆینه پهنگه شیوه یه که نه خوشی دهروونی
پیشان بدات (شیواندنی دهروونی نزمی کارکردنی ثایرؤید).

- پهنگه پلهی گرمیی له شی زؤد نزم بیته وه و بگاته پاده یه کی گوشنده.
له مندا لاند

نه م نه خوشییه له مندا لاند له شیوهی پیش نه که وتن له قوتا بخانه دا
درده که وی، مندا ل ئاره زوی یاری ناکات و گه شه ناکات، نه م نیشانه
گشتییانه پیش ده که وتنی نیشانه تاییه نییه کانی نزم کارکردنی ثایرؤید
ده بینرین.

- ههروه که له گه وه دابه پهنگه گۆیتهر هه بیت یان نا.

نۆزینه وه ده ستنیشان کردنی نه م نه خوشییه له سه ره تای مندا لیدا زؤد
گرنگه و چهند زوو بیت که مه، بۆ ده ست کردن به چاره سه ری و قه ره بوو
کردنه وهی ثایرؤکسینی پیویست به زووترین کات.

- پیشکه وتنی مێشک و په ره سه ندنی زؤد، پابه ند به بوونی هۆرمونی
ثایرؤکسینه وه، هه ر دواکه وتنیک له ده ست پیکردنی چاره سه ر کردن
ده بیت هوی تیکشکانی هه میشه یی له پیشکه وتنی ژیریدا، به گشتیی پاده ی
دواکه وتن له چاره سه ر کردن هاوشانه له گه ل پاده ی دواکه وتنی ژیری.

نیشانه‌های نهمندالی

لەنۆچەیدا زەردیی نوێ بوو Neonatal Jaundice نرێژە دەکێت، لەقوناغەکانی پێش کەوتن نوادە کەوێت، وەرەنگە سەریو نیشانە بینراوەکان و پێشکەوتنەکان پێکەوه دەکەون. ئەمانگەکانی سەرەتای ژیا نیدا مندال قەبزەو کەم دەخوات، گریانێکی کەم و تاپەتی هەپە کەنزم و گۆرەو لەشی نەرم و شلە. لەبارە زۆرتیزەکاندا مندال نیشانەکانی (کریتمین Criticism) ی تیا دەردەکەوێ وەک دەم و چاویکی قەبەو لوتیکی پان و داتەپیو، لەچی ئەستورەو زمانی گۆرەپەو لە دەم دێتە دەرەوه و ورگێکی دەرەپەریو. رەنگە فیتقی ناوکی هەبێت. تانەخۆشییە کە دەست نیشان دەکریت و چارەسەر دەکریت، بە پیتی پادە ی نزمی کاری ئا پێرید مندالی نەخۆش پێش نا کەوێت و گەشە ی زۆر کەمەرەنگە تولانی پێگرتنی نەبێت و قسە فێرنەبێت و پادە ی گەمزەلی هەبێت لە ژیریدا و لەجەستەیدا زۆر کەم تولانا بێت.



وێنەی (۵-۶) منالێکی تۆشەرو بەنزم کارگری

ئایێلید

بلازوبونه وی که می نایزدین و ناهه موارییه کانی

که می نایزدین کومه لیک کیشی ته ندروستی و نابوری و کومه لایه تی دینیتته کایه وه، نه گهر زانرا که نه م کیشانه له زقرد شوینی جیهاندا به ریلگوه و تایبته نیبه به ته نها ولاتیک یا خود چهند ولاتیک به لکو زقردی ولاتانی جیهان ده گرتته وه به پاده ی که م یا زقرد له ناوچه یه که وه بق ناوچه یه کی دیکه ی هه مان ولاتدا جیاوازه، به تایبته تی له و ولاتانه ی باری تزبیرگرافی جیا جیان هه یه، که واته به م پیوره ده بیت بزاین که ده ستنیشان کردنیکی جوگرافایی بق نه م کیشیه هه یه، به تایبته تی له ولات پنشکه وتووه کاندا که پروپیتیو تایبته و هه میشه بیان بق ده ست نیشان کردن و چاره سه رکردن و پیاچونه وه هه لسه نگاندنی نه م کیشیه هه یه.

به گشتی که می نایزدین به ریلگوه به پاده یه کی زقرد له ناوچه شاخاوییه کانی جیهاندا، هه روه ها هه موو نه و شوینانه ی لافاوو بارانی زوریان تیداده بیت، نه م که متره له ده شته کاندا، تا ده گاته به رزترین چپی نایزدین که له ده ریاو زه ریاکاندا هه یه و نه و ناوچانه ی له سه ر نه م ده ریاپانه ن، که واته باشترین سه رچاوه ی سروشتی نایزدین خواردنه ده ریاپیه کان و نه و پوهوک و تازه لانه ی له و ناوچانه دا به خیر ده گرتن و له و ناوچانه ی دوون له م سه رچاوانه وه، که می یقود قهره بوو ده گرتته وه به نایزداندنی چهند خواردنیکی دیاریکراو وه ک خوئی خوراک، شه کر، نارد، ناو، که سه رکه و توترینیان نایزداندنی خوئی خوراک له سه ر نه و پیرزکه یه ی که هه موو موقیتیک بریکی دیاریکراو پوزانه له و خوئییه وهرده گرتن له خواردنه

چلراو چلره كانيدا وپتيوسته نه و خويي ي بق نازه ليش به كارده هينرنت
يؤدپنراو بيت.

له نه حامي به كار هيناني خويي يؤدپنراو دا به شيوه يه كي ريخراو و
زانستيان هه نديك قهره بوي نه و زينگ يه ده رفته وه كه تييدا
به كارده هينرنت.

كه مي نايؤدين لهم ناوچه يه دا

كوربوستان به گشتي ناوچه يه كي گوره يه له جيهاندا كه گريته رو كه مي
نايؤدين تييدا نيسته جتبه، هويه كه شي وهك له پيشه وه باسكراوه نه وه يه
كه ناوچه يه كي شاخاوييه و دورره له ده رياوه.

زانباري ته و او نيه به ژماره ده رياره ي نه م كيشانه، يا خود نه خراوه ته
به رده ست و ليكلينه وه ي زانستي. به لام نه و پوپتوانه ي له سالاني
(۱۹۹۳ - ۱۹۹۴) له پاريزگاكاني دمؤك و هه وليتر و سليمانى به جبهه تيران،
زانباري تماركراوي گرنگيان ده رخت، تييدا نه م پاريزگايانه ناوچه ي
مه ترسيدارن بق بلاو بونه وه ي كه مي نايؤدين، نه و يش به نيشانداني رتزه ي
بلاو بونه وه ي گريته، له پوپتوه كه ي سليمانيدا چه ند نيشانه يه كي تری
تيديا. نه مه ي خواره وه خسته يه كي كورتكراوه يه له و پوپتوه ي سليمانى.

خسته ي (۵ - ۱) رتزه ي بلاو بونه وه ي گريته له پاريزگاي سليمانى و ده وروپشتيدا

نوع	نوع	ملاان (۶ تا ۱۲) سالن	ملاان (۱۵ تا ۵۵) سالن
نوشار	۸۰٪ تا ۹۴٪	۷۴٪ تا ۹۴٪	
پايه - هاريلير	۹۰٪ تا ۱۰۰٪	۹۶٪ تا ۱۰۰٪	
كفرى - كه لار	۵۶٪ تا ۷۲٪	۵۰٪ تا ۸۱٪	

چەند تىيىنىيەك

۱. پىژەي (۳۰٪) بىق بىلگوبونەۋەي گزىتەر لەناۋچەيەكدا بەمەترسىدار دادەنرىت. كەۋاتە كىشەكە بەرادەيەكى ترسناك دەۋمىررىت.
۲. ئەم پىژەيە لەكانىكدا بوو كەكاركردن بىق دەست بەسەراكرتنى كەمى ئايۇدىن زۆر كەم وىسنوردلار بوو ئەۋىش بە:

ا. بەكارمىنانى ئايۇدىنى سىزۇ كاركر Long Acting Iodine (لىپىيۇدول Lipiodol) بەدەم لەماۋەي سالانى (۱۹۹۳ تا ۱۹۹۵).

ب. لەكاتى پوپىئەكەدا خويى ئايۇدىن زۆر كەم بوولەبازاپدا وبەنرخىكى زۆر گران دەفرۇشرا.

۳. جىياۋانى لەپىژەي بىلگوبونەۋەي گزىتەر بىق ھەر ناۋچەيەك نىشاندىرى بەردىنرىن و نىزىترىن پىژەيە بۆنۇنەكانى ئەو شويئە.

۴. ئەم پوپىئە نووسەر سازى كرديوە لەناۋەندى مايس تا ئەيلولى سالى ۱۹۹۴ لەپارىزگاي سلىئمانى و دەۋوبەرى، لەبەشى خۇپاراسىتنى تەندروستى و زىنگەپارىزى.

كىشەكانى كەمى ئايۇدىن

ئەم كىشەكانە زۆلدىن ۋەند لايەنىك دەگرەۋە لەژيانى موقىدا ۋەك لايەنى تەندروستى و كۆمەلەيتى و ئابورى .. ھتد.

لايەنى تەندروستى

كەمى ئايۇدىن لەناۋچەيەكدا بىق ماۋەيەكى دىزۇ دەبىتەۋى دىروستىبونى گزىتەر بەگىشتى، لەسەرەتادا پەنگە كىشەيەكى ساكارىيىت بەلام كەزۆرى

خایاند کارده کاته سه رشیته وی ملی نه و که سه و په ننگ په سه ندکراو نه بیت،
نه مه سه ره تاترینی ناهه موارییه کانه.

کاتیک که می نایزین زقرتر ده بیت کارده کانه سه ر چالاکي پژینی
شایریدوه و به پتی پیویست هژمونه کانی دروست ناکات، که واته
بلاویونه وی نزم کارکردنی شایرید که به یه کیک له ناهه مواریه ته دروستییه
مه ترسیداره کان ده ژمیږدیت، به تاییه تی زقرتر و ترسناکتره له مندالانی
کورپه و ساوادا، که په ننگ له نویوودا گزیتیری زگماکی له گه لدا بیت. یاخود
پاده یه کی که م یان زقر له نزم کارکردنی شایرید (وه ک پیشتر باس کرا)،
له نه نجامدا ده بیت هژی بلاویونه وی که م توانایی له نه وی داهاتوودا.
له مندالانی ساوادا ده بیت هژی دواکوتنی له ش و ژیری هه تا هه تایي نه گهر
به پژده یه کی زقر بیت.

له مندالانی قوتا بخانه دا فیرونیان که م ببیت هوه و پیشکه وتنی پیویست
به ده ست ناهینن.

له گه ورده دا ده بیت هژی له ش خاوی و بی توانایی و بی ورده یی و که م
کارکردن و که م ټیگه یشتن.

له ژناندا مندا ل له بارچوون و گزیتیری زگماک و یاخود نزم کارکردنی
زگماکی شایرید Criticism له و مندالانی ده یان بیت.

له لایه نی کومه لایه تییه وه

له نه نجامی نه و ناهه موارییه ته دروستییه یی باسکرا چه نده ها کیشه یی
کومه لایه تی دبیت کابه وه ده بیت هژی دواکوتنی کومه ل له چه ند لایه نی
جړبه جړدا و بلاویونه وی که م توانایی جه سته یی و ژیری که کومه ل ټیپدا

مروقی به ره مهین له دهست ده دات و ژماره ی نو مروقانه ی پیوستان به خزمه تگوزاری تاییت هه به له زیاد بوندا ده بیت که به گشتی مروقی به ره منه هین ده بن.

له لایله ی نابورییه وه

له نه جگامی ناهه موارییه ته ندروستییه کان و کومه لایه تییه کاند، کومه ل پیوستانی به بودجه ی تاییت ده بیت بلی چاره سه رکردنیان و خزمه تگوزارییان له کانتیکدا دهست به سه راگرتنی که می شایو دین بودجه ی زور که متری پیوسته، نه م کیشه یه له نابوری ناژهل و به رو بو میاندا کاری تیده کرنی و به شیوه ی مروقی په کیان ده که ویت و به ره م زور داده به زیت.

کیشه یه کی جیهانی به ژماره

نه م ژمارانه ی له خواره وه باسیان لی ده کریت هه له سه نگاندنی پیکخواوه نیونه ته وه بییه کانه که له م بواره دا کار ده کن.

- له سالی (۱۹۹۰) دا (۱۸) ملیقن ژنی سکپ کیشه ی خوراکییان له جیهاندا هه بو به لام به خویان نه ده زانی.

- له و ژماره یه (۶۰,۰۰۰) شهست هه زاریان سه که کیان له بارچوو بو یان به مردووی بوویان، چهند ساتیک دوا ی له دایکبوون مندا له کان مردن.

- (۱۲۰,۰۰۰) سه دو بیست هه زار ژن له و نا فره تانه سکپه ی و مندا ل بوونه که کیان ناسایی بو و مندا لی ناساییان بو، دوا ی چهند مانگیک بویان ده رکوت نه و ساوا یانه به سروشتی پیش ناکه ون و گوئیان بۆ ده نگ خاوه و

چاویان زیت و ناگادار نییه. له دوو سالیدا پئیان نه گرت و دهست و پلپیان به پڼک و پڼکی به کار نه ده مینا.

له سالانی (۱۹۹۲ تا ۱۹۹۳) کاتیڅ ئم مندالانه فیڅی پڅیشتن نه بوو بوون، له پراویژکاری کارمندی نه ندروستی پزیشکیدا پئیان ده بیژرا که منداله کانپان (به ریهست) که م توانایی تیژ و هه میشه بیان هه یه، به لام ژماره یه کی که م له م خیزانانه هوی پاسته قینه بیان ده زانی، نه ویش که می (شایو دین) ه له خواردنی دایکه که دا، بووه به پڼگر له به رده م که شه کردنی ناوه ند ه کوته نداسی ده مار (C.N.S) دا، نه و مندالانه له نه نجامدا ده یاننا لاند به دهست نه و هه موو گیروگرفت و کیشانه ی پڅزانه و نابورییه وه که نه م دواکه وتنی ژیرییه بق داهاتوی دوو دریژ ده یکات.

- ملیۆنیک سکپڅی تر له قوناغه کانی سه ره تادا منداله کانپان سروشتی دیارن، تانه وکاته ی ده که نه نه مانی قوتابخانه نه و سا چه ند نیشانه یه کیان تیدا ده رده که ویت وه که م بیستن، تیڅچوونی جولای چاو، خیلی و دواکه وتن له قسه دا یا چه ند ناهه موارییه کی ده مارو ماسولکه.

- هه روه ها له نزیکه ی (۵) ملیۆنی تر دا خیزان هه سستی به نات ه وای له که شه دا کردوه، به لام نه گه ر نه و مندالانه تاقیکردنه وه ی زیره کییان بق بگرت، کاتیڅ ده چه نه قوتابخانه ده رده که ویت هه موو له پاده ی زیره کیدا که م پڼن و ده چه نه پزی نه و کومه لانه ی تر که ژماره یان (۷۵) ملیۆن منداله له جیهاندا که تووشی به ریه سستی ژیری و جه سته یی بوون، له نه نجامی جۆری خولردنیانه وه له سه ره تای مندالیدا و خواردنی دایکیان

پیش و له کاتی سکپریدا، دهره نجام ده چنه پیزی نه و (۱۵۰) ملیون موقعی که که م دینن (نزم دینن) له توانا جه سته یی و ژیرییه کانیا ندا و که متر توانای به ده ست هینانی پیویستییه کانی خویان و خبزانه کانیا ن هیه .
- هه روه ها نه و (۱۲۰۰۰۰) نوییوره ی سالی (۱۹۹۰) که به توندی توشی نه م ناهه مواریه بوون، ناتوانن بچه قوتابخانه و ده میننه وه وه ک کیشیه ک بق خه لکی تر، و ده چنه پیزی نه و (۵،۷) ملیون که سه ی که له کاتی له دایکبوونه وه که مژهن.

نه و ناهه موار ی و کیشانه ی له پیشه وه باسکرا هه مووی ده گه پیتته وه بق که می یۆد له خواردندا، له نه نجامدا ده بیتته موی ناهه مواریه کانی یۆد که می (IDD).

له جیهاندا (۱،۶) ملیار خه لک له به رده م نه م مه ترسییه دان و له کاتیکدا (۶۵۵) ملیون تووشی گزیتهر بوون که یه کیکه له نیشانه هه رده دیاره کانی له نه نجامی یۆد که مییه وه دیتته کابه وه .

- چاره سه ری زانراو، تیکردنی یۆد له و خوییه ی هه موو که سیک به کاری ده هینیت و نه م پزگایه له زۆریه ی وولاته پیشه سازیه کاندا به کارهینراوه .

کلره نیودمو له تییه کان بۆ چاره سه رگردنی ناهه مواریه کانی یۆد که می (IDD) وه ک دهرده که وی نه م کیشیه یه گرفتیکسی گه وره ی جیهانیه، بۆیه به پیویست زانرا که هه ندیک له و لیکرلینه وه و بریارو کارانه ی کراوه بخه یینه به رده ست. شایانی باسه که سی پزگخراوی سه ره کی نیونه ته وه یی کاریان بق چاره سه ری نه م کیشیه کردوه، نه وانه ش پزگخراوی یونسیف

(UNICEF) و پښخړاوی ته ندروستی جیهانی (WHO) و نه نجومه نی نیونه ته وهی بڼ د هسټ به سه راگرتنی ناهه مواریه کانی که می نایو دین (ICC IDD)، ده بیت بووتریت که ده سټ به سه راگرتنی (IDD) له گټل د هسټ به سه راگرتنی ناسن و هه روه ها فیتامین (A) له جیهاندا سی به برنامه ی سه ره کی جیهانین له ژیرناوی (ده سټ به سه راگرتنی مایکرو خورا که کان) Micro Nutrient Deficiency Control له و کونگره یه ی که سالی (۱۹۹۰) ده ریساره ی ناهه مواریه کانی که می نایو دین گیر، نه مه په کټک له دروشمه کانیا ن بو: " یوه داندی هه موو نه و غوښه ی بزموف و نساژن به کار دیت له گټل نه و غوښه ی بزمه لگرتنی خوار دین به کار دیت، له هه موو نه و وولاتانه ی ناهه مواریه کانی که می نایو دین تیناندا کیشه یه کی ته ندروستی کومه نه "

- نامانجیکی ناوه ندی که دوا ی نه وه ی بریاری له سه ر درا:

" که یشتن به به کارهینانی غوښی یو دین خراو به ته وواوی له زوری به ی نه و وولاتانه ی که تیناندا (IDD) کیشه یه کی ته ندروستی گشتیه، نه م نامانجه نه دهاته کایه وه به تاییه تی نه وانه ی که (IDD) تیناندا کیشه یه کی که وریمه، ناماز به به کارهینانی بونی یو دین خراو Iodized Oil که به شینوی که بسول (لیپیډول Li pidol) به دم یا غوه به دمزی بدری بزمه وولاتیان وک کاریکی کاتی "

له سه ره تادا هه لسه نگان دینکی خیرا بڼ (IDD) پتویسته به مه به سټی نامق زگاری و پلان دانان، له دها تووشدا چاودیری تا نه و کاته هه لسه نگان دین نه کرابو.

خوښی یو دین خراو له هه ندی وولاتدا زیاتر له (۶۰) ساله به کار دیت. تا سالی (۱۹۹۴) زیاتر له (۶۰) وولات نه م کاره ی به نه دجام که یاندوه، چونکه نه م

کاره ناسان و هه‌زان و ناساییه و به‌خیرایی کارده‌کات و ده‌میتته‌وه،
 ته‌کنزلقزایی ئه‌م کاره به‌باشی زانراوه و ئه‌و پاده‌یهی پتویسته له‌تیکردنی
 (۲۰ تا ۱۰۰ مایکروگرام/میلیون خوئی) له‌لایه‌ن پێکخراوه‌کانی
 (WHO, UNICEF, ICC IDD) بپیری له‌سه‌ر دراوه.

کورتی کاره سه‌رمکێیه‌کان بۆ یۆدکردنی خوئی له‌جیهاندا

۱. هه‌له‌سه‌نگاندنی هه‌ر وولاتیک به‌پیتی ئه‌وه‌ی: نایا پاده‌ی (IDD) تیدا وه‌ک
 کێشه‌یه‌کی ته‌ندروستی کومه‌ل گرنگی هه‌یه، یان نا؟
۲. نامۆزگاری و کارکردن بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی (IDD) و به‌جیهان کردنی
 به‌کارهێنانی خوئی یۆدینراو بۆ خه‌ک و ناژه‌ل.
۳. دلنیا‌بوون له‌هه‌موو ئه‌و خوییه‌ی که‌ده‌هینرتته‌ وولاته‌وه‌ یاخود له‌و
 وولاته‌دا خوی به‌ره‌م ده‌هینرتت بۆ سروق و ناژه‌ل به‌پیتی پتویسته
 یۆدینراو بۆ له‌کارگه‌، چ له‌کاتی هاتنه‌ ناو وولاته‌وه‌ له‌شوینی فروشتن و چ
 له‌کاتی به‌کارهێنان له‌ مالدا ئه‌مه‌ به‌دانانی پتوه‌ری پتویسته و پێکخستنی
 یۆدکردنی خوئی و به‌دواداچوونی ئه‌م کاره‌ ده‌بیته‌.
۴. ئه‌گه‌ر خوئی له‌مالدا نه‌بوو یان به‌که‌می به‌کارهێنرا، هه‌ل‌دان بۆ کارکردن
 له‌گه‌ڵ کارگه‌ی خۆیدا بۆ ئالوگێژکردن و دا‌یی‌نکردنی
 پتویستیه‌سه‌ره‌که‌یه‌کانی به‌:
- ا/ دامه‌زاندنی نامیری یۆدکردن.
- ب/ کارکردن بۆ به‌ده‌ست هینانی پۆناسیۆم نایۆده‌یت به‌هه‌زانترین نرخ.

ج/ داهيتاني پړۍسې ددهست بهسه راگړتني چؤناپه تي كه تنيديا چاوديري بهرهم بگړنت له لايه ن بهرهمه پته وه .

د/ يارم تي پټويست بدرت به تايپه تي بؤ نو وخرجيبه زياده يه ي پټويسته بؤ يؤ دكړني خوښه كه .

۵. كار كړدن بؤ پښتمني چاوديري نيشتماني له سيستمكي زانياريدا بؤ پټويستيه كاني ئم پړۍسه په (يؤ داندني خوښ)، نيشانه بلاويوونه وييبه كاني نه خوشييه كه وهك (پژده ي گويته ر) و (دهر كړني نايؤ دين له ميزدا)، و ناماده بوون بؤ هركاريكي پټويست ئه گر يؤ داندنه كه وهك پټويست نه بوو .

۶. راهيتان و فيركړني ته واوله وولات و دهره وهيدا بؤ كارمندانې ته ندروستي، پاگه ياندن و زانيارې و بهشي خوښ و هركه سانتيك كه په يوه نديدارن به و مهسه له يه وه .

۷. كار كړدن بؤ فيركړني ته واوله بازرگاني خوښ، بؤ كه م كړنه وه ي له دهست چوونې نايؤ دين له ناوه ندي بهرهم هينر و به كار هينر دا . هره وه بؤ به كار هينر به نه نجامي كه م كړنه وه ي له دهست چوون له مالدا (كاني هه لگړتن و لينان) .

۸. يارم تي و هاوكاري له گه ل لايه نه نيشتمانييه ناوه ندييه كان بؤ بهرپوه برني كړنتوؤ و نه هينشني (IDD) .

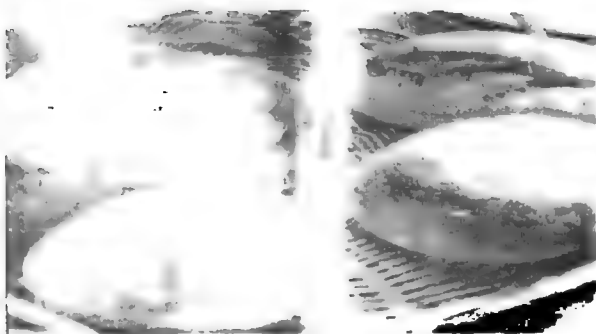
بەندى دووهم

ماده بنه‌ره‌تیه‌کانى خۆراك

- . کاربۆهیدرەیت
- . ترشە‌نه‌مینىیه‌کان و پڕۆتین
- . چەوری
- . ناو

به‌شی شه‌شه‌م

کاربوهیدریت



نه‌کره‌م قهره‌داخی

به شی ششده

Carbohydrate کاربوهیدریت

م. نه گرم قهری داغی

کاربوهیدریت به گرنگترین سرچاوهی ووزه داده نریت بق لهش، چونکه ووزهی تاولو ده به خشیت وله شیش نه م ووزهیه بق چالاکییه سروشتیه کانی خوی و چه سپاندنی پلهی گرمی و گزکردنه وهی به کارده هیئت. په نگه هر له به رنه مهش بیت که کاربوهیدریت له ناو نه بی، له ه موو به شه کانی دیکه ی خوراک زیاتر ده خوریت و له ه مووشیان زیاتر لهش پیویستی پیی هیه. له گه ل نه وه شدا بق لهش و اباشتره که ووزه به شتوهی چه وری له له شدا هه لگبریت چونکه هر (۱ گم) چه وری (۲) نه ونده ی یه کرام کاربوهیدریت ووزه ده به خشیت. بویه ه موو کاربوهیدریت ییکی زیاده ی لهش به شتوهی چه وری له له شدا کزده بیتته وه نه گه ر نه م کزبوونه وه بهش دریزه ی کیشا، نه واه له وی پووده دات و به پیچه وانه شه وه که م خواردنی کاربوهیدریت ده بیتته وی لاو زبوونی لهش و که م بوونه وهی چالاکییه سروشتیه کان.

نه وهی جیکه ی سر نه ج نه وهیه که کاربوهیدریت له ه موو به شه کانی دیکه ی خوراک له سروشتدا زلتره. چونکه له زریه ی نه و پووه کانه دا هه ن که به ناسانی ده چنریت، وهک: دانه و تله و سوزه و میوه. له به رنه وه ده بینین که کاربوهیدریت وهک خوراک ییکی سره کی وهه ندیک جارش وهک تاکه جری خوراک له ه ندیک ناوچه ی جیهاندا به کار دیت، چونکه نه م خوراکه به ناسانی به ره م دیت. هه رنه مه شه که وای کربوهه له ه موو جیره کانی

دیکه ی خړاک هرزان تر بیت، بڼه ده بینن نه و خیزانانې ه ژارن، زږدې خړاکیان له کاربوهدریت پښکاتووه، نه مه سره پای ناسانی مه لگرتن و مانه وه شی له گه نجینه دلو له ه مو جوړه خړاکیه کانی دیکه ی له شپږ ناسانتر ووزه یان لږده رده پښت. ته نها به تر کساندنیا ن له خانه کانی له شدا ووزه ی ته او یان لږده رده پښت. له پړوی کیمیا ییوه کاربوهدریت له کاربون و هیدروجن و ترکسجن پښکاتووه به شپږه یه کی گشتیش سی جړن:

۱. تاکه شه کرمکان Monosacharids

ساکارترین جړی کاربوهدریتن وه ک شه کره کانی پایبوژ و گلوکوز و هره کتوز و گالاکتوز و مالتوز... هتد.

۲. جوته شه کرمکان Disaccharids

نه مانه له دوو شه کرې تاک پښکاتوون وه ک، سکرېز: که له گلوکوزو و هره کتوز پښکاتووه. لاکتوز: که له گلوکوزو گالاکتوز پښکاتووه. مالتوز: که له گلوکوز و گلوکوز پښکاتووه.

سکرېز

نه و شه کره یه که پوژانه له مال ه وه به کارې ده مینن و له گ ل چا و شیردا ده یخزین، که به زږی له چه و نده رو قامیشی شه کر یان نه ناس و ه ندیک میوه ی دیکه وه دهرده مینریت.

لاکتوز

نه و شه کره یه که له شیردا ه یه، له شی دایک له کاتی شیردانا له گلوکوز ه وه دروستی ده کات، شیرینیبه کی که متره، سکرېز (۶) جار له و شیرین تره.

مالتوز

بەكەمى لەشەيلەي پووك دايە، ھەندىك جارىش لەدانەوتلەو ھەست دەكەوتت، بەتايەتەي كەفەريك بىت. ئەگەر ئەم شەكرانە بەپىي شىرپىيان پىزىيان بەكەين وادەردەچن: فرەكتوز، سكرۇز، گلوكرۇز، گالاكتوز، لاکتوز.

۲. فرەشەكرەكان Polysaccharids

ئەمانە پىكھاتووي ئالوزن، بەزقۇي لەئاودا ناتوینەو ھەقۇ نمونە:

ا. نیشاستە Starch

بەشى ھەرەزقۇي ئەو كاربۇھىدرەيتە پىكەدەھىتتە كەمقۇف پۇزانە دەيخوات، چونكە لەزقۇيەي پووكەكاندا كاربۇھىدرەيت بەو شىوہەيە ھەيە، كەئەويش لەچەندەما كەرد گلوكرۇز پىكھاتووەو لەشىوہەي دەنكدا كۆدەبنەو، ھەك وردەكانى نیشاستەي برنج يادەنكۆلەي كەوردەي پەتاتە.

ب. گلايكوژېن Glycogen

ئەمە نیشاستەي گيانەوہرىيە كەلەخانەكانى گيانەوہرانى شىردەردا كۆدەبنەو ھەزقۇي لەجگەرە ماسوولكەكاندا ھەن، كاتىك گلايكوژېن لەئاودا شى دەبىتەو، دەبىتە گلوكرۇز دىكستىرین.

ج. سېلېلوز Cellulose

لەھەموو فرەشەكرەكان زياتر بلاترە لەسروشدا، چونكە دىواری خانەي ھەموو پووكەكان پىكەدەھىتتە ئەو پەيگەرە بەھىزە دەدات بەپووكە، ئەمىش ھەر لەگلوكرۇز پىكھاتووەو. ناتوانىت سېلېلوز ھەرس بىرئىت پا لەئاودا شى بىرئىتەو، چونكە مرقۇف ئەو ئەنزیمانەي نىيە كەبتوانىت

ئەمانە شى بىكەتە، بەلام زۆرىيە گىيانە ۋەرە گىاخۇرە كان لەتوانايداندا
 ھەيە كەسلىلۇز ھەرس بگەن، چونگە ئەم ئەنزىمەيان ھەيە.

سەرئىچ:

پىئويستە ئەۋە بزانزىت كەلەپاش خواردىنى ھەموو جۇرە كارىۋەيدەرەيتىك
 پىئويستە دەم بەلچە ۋە دەرمان بشۇرىت، چونگە كارىۋەيدەرەيت زۆر زو
 دەترشيت ۋە ترشىكى ئەندامى لاۋاز دروست دەكات كەلەتوانايدا ھەيە بەرگى
 ددان شى بىكەتە ۋە. بەتايپەتى كاتىك شەكر بەپارمەتى ئەۋ بەكتريانىەي
 ناۋدەم جۇرە ماددەيەكى شىكەرەۋە دروست دەكات ۋە دەپىتە ھۆي
 كلۇريونى ددان، ھەندىك خۇراك ھەيە كەكارىۋەيدەرەيتى زۆريان تىدايە ۋەك
 پەھتەلقوم ۋە كەرەمىل (جۇرە خۇراكىكە لەشەكرى سوتتاۋ دروستى
 دەكەن ونىشى ھەيە يامرەباي سىۋ، لەھەرە كلۇر كەردەكانى ددانن،
 ھەرەھا ھەموو شەربەتتىكى شىرىنىش ئەۋ كارە بەباشى دەكات.



ۋىنەي (۶ - ۱) ھەندىك نەمەي

خۇراكى كارىۋەيدەرەيتى

۱. برنج Rice

يەككىگە لەخۇراكە سەرەككەيەكانى خەلگى لەجىھاندا، بەتايپەتى لەئاسپاۋ
 خۇرەلاڭسى نىزىك ۋە ھەندىك لەۋولتەكانى ئەمەرىكاي لاتىنى ۋە
 ۋولتەئەفرىقايىيەكان. لەزۆرىيە ئەم ۋولتەئەدا (۷۰٪ - ۸۰٪) ى ئەۋ
 كالورىيە دەبەخشىت كەپۇژانە خەك ۋەرى دەگىن. بەداخەۋە بەشىكى زۆرى

ئەو ڤىتامىن و كانزايانەى لە چەلتوكە كەدا ھەبە لەكاتى ھارپىندا بە ڤىق دەچىت.
ھەروەھا بە شىكېشى لەكاتى ئەو شىئەو ڤۆرەى لای ڤۆمان دەكرى.

لە ھەندىك ڤولانتا بە تايبەتى لە ژاپۇندا ھەندىك ڤىتامىن، بە تايبەتى ڤىتامىن
ب. - كۆمپلېكس B-Complex ى تىدەكرى پېش ڤۆردىنى، لە ھەندىك ڤولانتى
دىكەدا بە تايبەتى ئەمەرىكا ھەلمىكى ڤۆر دەكرىت بەسەر چەلتوكدا ەك
ڤۆرە كۆلەندىكى لىدېت، لە ڤاشدا كەووشك بوو ەو دە ھارپىت، ئەم ڤىگاپە
دە ڤىتە ھۆى مانەو ەى بە شىكى ڤۆرى ڤىتامىن و كانزاکانى ناوى، بە تايبەتى
كالېسىۆم و ڤۆسڤۆر و ڤۆتاسىۆم كە دووئە ەندەى ئەو ەى ڤۆمانى
تىدەدەبى. بە لام ھەردو ڤۆرەكە ەك يەك ناسن و ڤىتامىن (B1) Thiamin
و نياسىن Niacin يان تىدەبە. برنجى خاكى ياقا ەبى و برنجى كىوى ڤۆرتەر
كانزۆ ڤىتامىن يان تىدەبە لە برنجە سېبى ڤۆمان بەكارى دە ھىنن، بە لام
بە داخەو ئەم برنجانە كەمتر بەكار دىن بە ھۆى ڤۆرى لىنان و ھەلگرتن و
نرخيانەو. برنج بە تەنھا ناتوانىت ژيانى مۆڤ ڤارزىت، چونكە ڤىتامىنى
ڤۆر بەكەمى تىدەبە ەك (B12, C, A)، ھەروەھا بېرى ڤۆرتىن و ڤلوتىنى
Gluten لە ڤۆرەى دانە ۆلەكانى دىكەدا كەمترە.

گەنم Wheat

دانە ۆلەكى ڤۆر بە ناوبانگە و ڤۆر بەكار دىت و بە شىكى گەورەى ڤۆراكى
مۆڤ لە جىھاندا ڤىك دىنىت، ئەمۆ بە ھۆى توڤزىنە ەو ە ژمارەبەكى ڤۆر
گەنم بەرھەم ھاتو ە. گەنم بە ھۆى ھارپىنە ە ناردى لى پەيدا دەكرى و ڤۆ
نان و سەمون و نىشى ھەویر بەكار دىت، ھەروەھا ڤۆر سۆستكردى
مەكەرۆنىش. گەنم لە ھەموو ڤۆرەكانى دىكەى دانە ۆلە بەباشتر دەزانىت

بقی دوسو تکرینی کولیزه و نان، چونکه له هه موپان زیاتر خړی ده گرت
به هژی نه و پتزه زږدی گلوتین **Gluten** که تپیداپه. به داخه وه، خه ک
به هه له هه زی له ناردی سپیبه. له پاستیدا ناردی بقی باشتره، چونکه
هریکي زږدی توپکل تپداپه که پشاله کانی ده ورکي بالای هه په له کرداره
هه رسپیه کاند. گه نه په هه زستان ده هارپت بقی جږه نارپک پتی ده لپن
Semolla که ده گرت به معک زږنی و سپاگیتی **Spaghetti** و شه عریه
Vermicelli و معک زږنی چیلکه یی **Noodles**.

له ئیتالیا و پووسیا به ده یه ها جږه هه ویره هه نی له ناردی گه نه دوسو
ده گرت که لای خومان زږبه ی زږدی ده ست ناکه ویت. ناردی گه نه ده توانیت
که پتزانه چاره کیکي نه و ووزه یه ی مرقف پتو یستیه تی بیبه خشیت، هه روه ها
چاره کیکي نه و پرتینه ش که پتو یستی پتی هه یه. نه میش وه که هه موو
دانه وپله کانی دیکه ناتوانیت به ته نها ژیا نی مرقف پپاریزیت، چونکه فیتامین
(A, B12) ی زږد که مه. نه و فیتامین (B) یه ی له گه نمداپه به هژی هارپن و
هه له اتن و گرم کردنه وه نامیتنی، بویه هه ندیک له و کارگانه ی له وولته کانی
ده روه نان و سه مونی تاییه تی دوسو ده گن سی جږه فیتامین (B) ی
تپده گن (تیامین، پاپیو فلائین، نیکوتیک نه سید (نیاسین)).

گه نه شامی **Corn**

به یه کیک له خورا که باشه کانی مرقف داده نریت که له زږ ناوچه
جیا جیا کانی جیهاندا به تاییه تی له ناوه پاست و خولرووی نه مریکا به خوراکی
سه ره کییان داده نیت. ئیستا له مه کمیک توانیو پانه جږیک گه نه شامی
به هژی بژماوه زانییه وه به پینه به ره م که بهی پرتین و هه ندیک ترشی

نه مینى به تایبه تی لایسین Lysine ی زلتر تیدا بیت. جگه له خواردنی ناسایی، ئارده گه ی کێك و کولیچه و نان و که عه کی تایبه تی لایسین دهرست ده گریت.



وینه ی (٦ - ٧) گه نه شامی

کزن Oats

ئێستا له زلر ولاتدا به شیوه ی نانی کزن ده خوریت وه که نه مریکا و نه یورپای خورتاوا، نه وهارپنه تایبه تیه ی بۆ کزن به کار دیت نایه لیت فیتامین و کانزاکانی وون بکات.

جو Barley

یه کێکی تره له و خوراکانه ی که له هه ندیک ناوچه دا به شیوه ی نان ده خوریت و نه میش وه زلر به ی دان و نه لکانی دیکه له کاتی هارپن و کردنی به ئاردا، زلر به ی زلری فیتامین و کانزاکانی ناوی تیدا نامینیت، چونکه به زلری له توێکله که یدا کۆبون ته وه، به لام جۆره جۆیه که هیه پیتی ده لێن جۆی سکرته ندی هه موو فیتامین و کانزاکانی ناوی تیدا ده مینیت ته وه، به لام جۆی بێ توێکل (مرواری Pearl barley)، (٧٠٪) ی فیتامین B1 ثیامین ی تیدا وون ده بیت. نانی گه نه له نانی جو باشته، چونکه زلر تر خۆی ده گریت و باش ده گریت ته وه به هۆی نه و گوتینه ی تیندا یه. (٩٠٪) ی بۆئالیکێ ناژه لای به کار دیت و که متر بۆ مروت به کار ده مینریت، (١٠٪) ی بۆ دروستکردنی مالت (واته مالتون) به کار دیت، که بۆ دروستکردنی بیره و سرکه و ویسکی

به کار دیت. هه روه ما بل ناردی مالتوز یا پالفتی ناردی مالتوز و پړنی جگری ماسی کړد Cod-Liver-Oil، که خوراکيکی به نرخه به کار دیت. خفتی (۶ - ۱) ټکړای روزمو شو مادلنه ی له (۲۵) گرام چلی نه کولاردایه

غړا که مصله	په ټوکله یوه	په ټوکله یوه
وینه (کلیزول)	۲۵۵	۲۷۰
(کلیزول سرکه)	۸۵	۹۰
پړاک (گرام)	۳	۲,۵
پړاک (گرام)	۰,۵	۰,۵
پړاک (گرام)	۱۷	۱۹
پړاک (گرام)	۱۰	۵
پړاک (گرام)	۱	۰,۲
پړاک (گرام)		
پړاک (B1) (گرام)	۰,۱۲	۰,۰۴
پړاک (B2) (گرام)	۰,۰۵	۰,۰۲
پړاک (B12) (گرام)	۰,۷۵	۰,۵۵
پړاک (B12) (گرام)	سفر	سفر
پړاک (A) (گرام)	سفر	سفر
پړاک (A) (گرام)	-	که مفره له به ټوکله یوه

پړاک: Bingham: Dictionary of Nutrition (P33).

ګان (هیزن) Millet

په کچکه له خوراکه سهره کپه کانی خه لکی هیندستان و روسیا و چین و نورو لپا به لام له نه مریکا زږنه ناسراوه. به زږی له وړه ویانه دا ده چیتري که

بی‌پیتن و ناووه‌واشی ووشکه و گهنم و برنج و گهنه‌شامی تیدا ناپویت.
له‌خوره‌لانی ئه‌وروپادا به‌زوری ده‌کرت به‌نانی‌پان یان شقربا. جوره
خوراکیکی پووسی هه‌یه‌ پاسته‌وخو له‌هه‌زن بروسه ده‌کرت. هه‌زن زو
جوری هه‌یه، هه‌رناوچه‌یه ناویکی لی‌ناوه، به‌لام به‌شیوه‌یه‌کی سه‌ره‌کیی
سی جوری هه‌یه: مرواری یا بۆله‌ش و سور یا هه‌زنی په‌نجه‌یی و سورگام.
هه‌زنی په‌نجه‌یی ده‌ئوه‌نده‌ی گهنم زووتری کالسیۆم و نیوه‌ی ئه‌ویش
په‌وتینی تیدایه. هه‌موو جوره‌کان هه‌مان به‌شه‌خوراکه‌کانی گهنیمان تیدایه،
به‌لام بۆ کردنه‌وه‌و نان کردن ئاسان نییه چونکه گلوتینی گمه.

خشته‌ی (۶ - ۷) تیکرای وزمو خوراکه‌ماده‌ی ناو هه‌زن له (۲۵) گرام دا

وزمو خوراکه‌ماده	په‌نجه‌یی	سورگام
روژه (کیلوگرام)	۲۵۰	۲۷۰
کپل‌گه‌رنه‌که	۸۵	۹۰
په‌وتین (گرام)	۱،۵	۲،۵
کالسیۆم (گرام)	۲۰	۲۰
چموری (گرام)	۱،۲۵	۱
کالسیۆم (گرام)	۹۰	۱۰
ئاسن (میلیگرام)	۱،۷۵	۱،۱۳
فیتین B1 (میلیگرام)	۰،۸	۰،۱۳
فیتین B2 (میلیگرام)	۰،۴	۰،۳
فیتین C (میلیگرام)	۰،۵	۰،۵
فیتین B12, CA	سفر	سفر

په‌وته: Bingham: Dictionary of Nutrition (P182)

Fruits مېۋە

مېۋە سەۋزە بەھرى ئىۋ بېرە نۆرەي ئاۋ تىياندا، بەخەستىيەكى كەمتر كارىقەيدىرەيتىيان تىدايە، ۋەك لەدانەۋىلە. لەمېۋەدا كارىقەيدىرەيت بەشىۋەي تاكەشەكرە ۋە بەنۆرى گلوگۇزىيا فرەكتۇزە، لەۋانەشە لەھەندىك مېۋەي تازەدا جۈۋتەشەكر بەشىۋەي سۈكەنۆز مەبى.

لەھەمو جۆرەكانى مەرەبادا (ئەۋانە نەبى كەلىيان نووسراۋە) سۈكەنۆزىيا گلوگۇزىيان تىدەكرىت، ئەۋشەكرە تۋاۋە ۋە ترشە كەمەۋ ۋە پۇنە خىرا فرانەي تىياندايە، ئەۋ پۇنەخۇش ۋە تامە پەسندانەي بىق دروست كىرۈن، كەبەھرى پەنگ ۋە شىۋەشىيانەۋە زىاتر دەچنە دلەۋە. پىژەي شەكرى تۋاۋەي ناۋمېۋە لە (۰.۶٪) ۋە دەبى تادەگاتە لە (۰.۲۰٪). لەشەمامە ۋە كالەكدا پىژە نزمەكەيانى تىدايە، بەلام لەبەنانەدا بەرزەكەيان لەھەندىك مېۋەي دىكەي ۋەك قۇخ Prune ۋە كشمىش Apricot ۋە مېۋىز Raisins ۋە خورما Dates ۋە ھەنجىر Figs، پىژەي شەكر نۆرجار دەگاتە (۰.۷۰٪) تىياندا، چۈنكە ئەمانە ناۋيان كەمتر تىدايە. زەيتۇن Olive ۋە پېۋەكى ئەۋكادو Avocado (كەجۆرە پېۋەكىكى ئەمەرىكايىيە ۋەك ھەلۋە ۋاپە)، لەھەمو پېۋەكەكانى دىكە جىۋان، چۈنكە بېرىكى نۆرچەۋىشىيان تىدايە ۋەسەرچاۋەيەكى باشن بىق ۋوزە بەخشىن. ھەروەھا ئەۋبېرە نۆر پىشالەۋ كەم ترشەيەش كەلەمېۋەدا ھەپە يارمەتى جۈلەي پىخۇلە دەدەن.

Vegetable سەۋزە

لەسەۋزەدا بەتايىيەتى قەرنابىت لەگەلاكانىدا بەپىژەي (۰.۲٪ تا ۰.۳۵٪) كارىقەيدىرەيت بەشىۋەي جىاجىيا ۋەك: نىشاستە، شەكر، سىلىقۇز ۋە يا فرەشەكرەكانى دىكە ھەپە.

له سه وزه دا به تاییه تی قه رنابیت له گه لاگانیدا به ریژه ی (۳٪ تا ۲۵٪) کاربوهیدریت به شیوه ی جیاجیا وهك: نیفاسته، شهكر، سلیلوز و یا فره شهكره كانی دیکه هه یه.



وینێ (۶ - ۳)

هه ئێ جۆری سه وزه

هر له بهر ئه مه یه به ی ئه و ووزه به ی سه وزه ده یه خفیت، به پتی جۆری و گول و قه ده كاندا ماته ی ئه، ه ی سه وزه كه م به خفه كان دابنرین شه كه كه ی جیاوازه. به لام به شیوه به کی گشتی بوونی بریکی ندر ئاو، ریشال له گه لا. ئه مه ش هه موو سه وزه گه لایه كان ده گرته وه، وهك كه ره وز Celery و نه سپرگاس Asparagus و قه رنابیت Cauliflower و برۆكولی Broccoli (جۆره قه رنابینیکه) و داشكه له م Brussels Sprouts. به لام ره گ و گرۆ تروی پوهه كه كان به ی نیفاسته یان ندره و ئاویان كه مه، له بهر نه وه ووزه به کی ندرتر ده به خشن، وهك په تاته و گیزه رو چه وه ندر و شیل و گیزه ری سه ی و پۆلگه و پاقله و نیسك و كاسافا (المنیهوت) - ره گه کی نه ستور بریژه ووشك ده گرته وه و نه هار بریت و ده گریت به ئارد. هه روه ها پوهه کی قلقاس Taro كه جۆره پاقله به کی كتیوله به و له وولاته ئیستویه به كاندا یان نزیك ئیستویه به كان ده پویت، ده توانریت هه ویری ئی روست بگری یا بکولنرێ وهك په تاته. له زۆر شوینی دیکه دا سیتی بن ئه رز و یام Yams و شیل و خرشوف Artichokes (كه رته ش - شه كرێكه) وهك خوراكێکی سه ره كبی خه لك وابه.

گوڑہ لئی Nuts

بہ سہرچا وہ پہ کی بہ میزی کاربوہیدریت دادہ نرین لہ بہ رنہ و برہ زڈہ ی
 پڑتین و چہری کہ تیداندایہ، لہ بہ رنہ و ی بری ناویشی کہ مہ لہ (۱۰٪) تا
 ۲۷٪) کاربوہیدریتی تیدایہ و بریکی زڈیش پیشالی تیاہ۔ گوڑہ لئی
 لہ بہ رنہ و برہ زڈہ چہریہ ی تیدایہ، بہ میواشی ہرس دہ یی۔ لہ زڈر ولاتدا
 کہ رہی گوڑہ لئی دروست دہ کری، کہ بق ہرس کردن ناسانہ، بہ لام مرقف
 تہ نہا بہ مانہ نائی، چونکہ زڈر کہ م فیتامین (B12) و فیتامین (C, A) یان
 تیدایہ۔ دہنکی گولہ بہ پڑہ و کالہ ک وشوتی، ہمان برخوڑاکی تیدایہ، بہ لام
 کہ ستانہ Chestnuts بری چہری و پڑتینی کہ مہ و کاربوہیدریتی زڈہ۔
 بندق و گوڑی ہندی سییہ کی لہ چہری پتکھاتوہ۔ گوڑ، بادہ م،
 نیوہ یان چہریہ، گوڑی بہ پازلی و گوڑی ہندی، دوسیتیہ کیان
 چہریہ، گوڑو دہنکہ گولہ بہ پڑہ و دہنکہ کونجی بہ پڑہ یہ کی زڈر
 چہریہ یان تیدایہ، بہ لام لہ گوڑی ہندیدا کہ متر۔ نہ و کہ سانہ ی دہ یانہ ویت
 کیشیان دابہ زیت، پیویستہ گوڑہ لئی نہ خون۔ گوڑہ لئی بہ ہمو
 جڑہ کاننیہ و بہ خوراکیکی باش و پر لہ ووزہ دادہ نریت و نہ و کہ میبہ ش
 کہ لہ فیتامین (B12) ہہ یہ تی، دہ توانریت بہ موی بریکی کہ م ہیلکہ یا پہنر
 یا شہرہ وہ کہ لہ گہ لیدا بخوریت نہ ہیلریت۔ نہ گہر کہ میک ترشی لیمو یا ہر
 سہرچا وہ یہ کی دیکہ ی فیتامین (C) لہ گہ لدا بخوریت، نہ و برہ زڈہ ی ناسن
 کہ تیدایہ راستہ و خق دہ چیتہ خونہ وہ۔ گوڑی ہندی و گولہ بہ پڑہ و
 گوڑی بہ پازیلیش بہ سہرچا وہ یہ کی باشی فیتامین (E) دادہ نریت۔

ھەندىك سەرچاۋەى دېگەى كارىۋمىدرەيت:

ھەنگوين

ھەنگ لەشېلەى گول دروستى دەكات ولەدوچۇر شەكرى تاك پىكھاتوۋە، كەبرىتىن لەگلوكتۇز و فرەكتۇز، ھەنگوين لەشەكر شېرىن ترە، چونكە فرەكتۇزى تىدايە، بەلام ھەنگوين لەبەرئەۋەى ئاۋى تىدايە، لەشەكرى ئاسايى رۇزەى كەمتەرە، ھەر لەبەرئەمەشە خوارىنى بەباش دەزانرەيت لەبرىتى شەكر بۇ ئەۋكەسانەى زۇبەى كاتيان بەدانىشتەۋە بەسەر دەيەن. بەشېۋەيەكى گىشتىي يەك كەۋچك چا لەھەنگوين كە (۱۰ گرام) بى، (۴ گرام) فرەكتۇز و (۲ گرام) گلوكتۇز و (۵، ۱ گرام) ئاۋو (۱ گرام) سوۋكە رۇزى تىدايە، كەمىكىش مېۋ، پىرۇتىن، دىكستىرەى و مالتۇزى تىدايە. جىياۋازى تام و پەنگى ھەنگوينىش دەكە پىتەۋە بۇ شېلەى گولەكان و پەنگەكانيان.

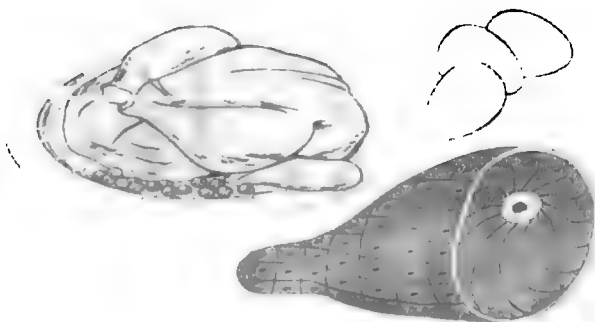
خىشتى (۶ - ۲) ھەندىك لەپىزەى پىكھاتوۋەكانى ھەنگوين

بىر	ۋوزو ماددە غۇراگىنەكان
۱۲۰	ۋوزە (كىلوچول)
۳۰	(كىلوگەرەمۇكە)
۰، ۰۰۵	پىرۇتىن (گرام)
۷، ۵	كارىۋمىدرەيت (گرام)
نەدەكەم	چەۋرىك
۵	پۇلتانىيەم (مىليگرام)
۲، ۵	فوسفور (مىليگرام)
۰، ۰۰۵	پىرۇتىن (مىليگرام)
۰، ۰۰۲	فوسفور (مىليگرام)

بىرەك: Bingham: Dictionary of Nutrition (P31)

بهشی جهوتهم

ترشه نه مینییه کان و پروتین



رهفیق محهمدهد سالح

دووم: له دابینکردنې پېداوېستې له شى مرقف بق ترشه نه مېنېبه کان خړى ده بېنېته وه.

ترشه نه مېنېبه کان به شپږه په کى گشتى دوو جړون، ترشه نه مېنېبه بنه پرته تېبه کان Essential Amino Acid که نه مانېش برېتن له وترشه نه مېنېبه که له شى مرقف توانای دروست کردنیانې نېبه بق دابینکردنې پېداوېستېبه کانی له م ترشه نه مېنېبه نه ژماره شیان (۹) دانه، پېوېسته خوراکی مرقف نه م ترشه نه مېنېبه دابین بکات به پېی پېوېستی، بى که م و کورتى. به لام نه و ترشه نه مېنېبه نه که مرقف توانای دروست کردنیانې هه به له شدا، نه وانه به ترشه نه مېنېبه نابنه پرته تېبه کان ده ناسرین Non-Essential Amino Acid، دو له م ترشه نه مېنېبه به نېمچه بنه پرته تېبه کان Semi-Essential Amino Acid، نه وانه ش: سیستین Cystine و تایرۆسین Tyrosine نن، که لیکچوونى پیکهاتووی کیمیا بیا ن نزیکه له مېثیونین Methionine و فینایل نه له نین Phenyl alanine، بویه له کاتى بوونیا نده له خوراکی مرقف دده شیت سیستین جېی مېثیونین بگرېته وه به پړژه ی (۵۰٪) و تایرۆسین جېی فینایل نه له نین بگرېته وه به پړژه ی (۷۵٪)، چونکه له شدا ده شیت سیستین له مېثیونین و تایرۆسین له فینایل نه له نین دروست بگرېت.



وېنه ی (۷ - ۱) مېلکه، پړژه په کى دد
له پړقتېنې تېدابه

خسته (۷ - ۱) جردی ترشه نه مینیه کان به پنی گرنگان بق مروف

ترشه لهمینیه ناپنه پتیهمکان Non-Essential Amino Acid	ترشه لهمینیه نیمه پنه پتیهمکان Semi-Essential Amino Acid	ترشه لهمینیه پنه پتیهمکان Essential Amino Acid
Alanine نه لاتین	Cystine سپستین	Isoleucine نایترلیوسین
Arginine نه رگنین	Tyrosine نایرلوسین	Leucine لوسین
Aspartic ترشی نه سپارتیک Acid		Lysine لایسین
Cysteine سپستین		Methionine میثونین
Glycine گلیسین		Phenylalanine فینایل نه نین
Glutamic Acid ترشی گلواماتیک		Threonine ثریونین
Hydroxy هایدرکسی لایسین Lysine		Tryptophan تریپتوفان
Hydroxy هایدرکسی پرولین Proline		Valine فالین
Proline پرولین		Histidine* هیستیدین
Serrine سیرین		

خوردنی مروف - د. الزمیری، عبدالله محمدهد نون ۱۹۹۲

* وا داده نریت که بزمندال گرنگ بیت، به لام له خورلکی گه ورده شدا گرنکی تاییه تی هه به.

له بوار ی پیداو یستی مروف بق نایترلجین، که پپروتین به سه رچاوه که ی داده نریت وسوود وهرگرتنی له شی مروف له نایترلجینی پپروتینی خوراک، دیارده یه کی سروشنی فسفیلوژی پوده دات، نه ویش هاوسه نگبونی نایترلجینه Nitrogen Balance له له شی مروفدا، واته:

بری نایترلجینی وهرگبرلو به کسانه به بری نایترلجینی ده رچوو (له پنی میزو پاشه پروه)، لیره دا له شی مروف له باریکی نه گورو باشی نه دروستیدایه.

بەلام لەكاتى مىنداليدا كەگەشەي لەشى خىراپە، ھاوسەنگى نايىتقوجىن (+) پۇزەتيف دەبىت، بەواتا بېرى نايىتقوجىنى دەرچوو كەمترە لەبېرى نايىتقوجىنى ۋەرگىراو، ئەو بېرەزىادەيەي نايىتقوجىن لەلەشدا بۇدروسىتىكرىنى خانەۋشانەكان لەكاتى گەشەكرىنىدا بەكاردىت، ھەرۋە ھا بۇ نوئى كرىنەۋەو بىناتنانى شانە لەدەست چوۋەكان ۋەك سووتان و نەخۇشى و لاۋزى.

ئەگەر ھاوسەنگى نايىتقوجىنى لەش (-) نىگەتيف بىت (كەم) بىت، بەواتا بېرى نايىتقوجىنى ۋەرگىراو كەمترە لەو نايىتقوجىنەي كەدەردەدرىت، ئەۋەش ئەۋە دەگەيەنئىت كەنايىتقوجىنى ۋەرگىراو پىنداۋىستىي لەشى مۇرقەكە دابىن ناكات و مۇرقەكە توۋشى بەدخۇراكى دەبىت، ئەگەر بېرى ۋوزەي ۋەرگىراۋىش كەم بىت، لەۋنەيە بىتتەۋى كەمبۈنەۋەي پىزەي پىرتىن لەلەشدا، لەكاتى نەخۇشى و حالەتى ناسروشتىشدا كەشانەكانى لەش ھەلدەۋەشىن، ھاوسەنگى نايىتقوجىن (-) نىگەتيف كەم دەبىت.

پىرتىنى خۇراك چەندە ھا جۇرن و جۇرەكانى پىرتىن لەپۇۋى چۇنايەتى وىرخى خۇراكى و پىكەتن و جۇرى ترشەنەمىنىيەكاندا جىاۋازىيان ھەيە، بەلام ھەموو پىرتىنەكان ئەرك و گىرنگى تايىبەتەندى خۇيان بۇ مۇرق ھەيە كارى زىندەيى و فسىقۇلۇئى زۇر گىرنگ لەناۋ لەشدا دەبىن.

گىرنگى ۋەركى پىرتىنەكان بۇ مۇرق

۱. گىرنگى ئەركى پىرتىن بۇ مۇرق ئەۋەيە كەلدروسىت كىرنى خانەي ھەمەجۇرە شانەكانى لەش و شەكانى لەشدا بەكاردىت، بەواتا كارى سەرەكىي گەشەكرىنى مۇرق بەشىۋەيەكى سەرەكىي پىرتىن جىبەجىنى دەكات. لەم بولەردا گىرنگى بۇ ساۋلو مىندالان زۇرە، چۈنكە لەگەشەيەكى

خبرداران به تاییه تی له ته مه نی یه ک ساله و دواتر تاده گنه ته مه نی هه زه می، بویه پتویسته گرنگی تاییه ت به خوارنی منداڵ بدریت بق دایینکردنی پتداویستی گه شه کردنیان. ده بیت خوارنی منداڵ به پتی چه ندایه تی و چوناپه تی پتویست بیت بی کم و کورتی، نابیت خوارکی باش و پتویست له ده می منداڵ بگیریتوه به تاییه تی له سه ره تای ژیانیدا، چونکه له وانه یه نه و گرته وه به له ده می منداڵه که ببیته هوی نه وه ی که جارتکی تر به رامبه ر به وه له پتی ده زمان و چاره سه رکرنه وه ببدریته وه.

۲. پرتین له جی گرته وه و نوی کرنه وه ی شانه کانی له شی مرقشدا به کاریت، که هه ندیکان به شتیه ی سروشتی یان ناسروشتی له کارده که ون و تیاده چن، وه ک پتویستی نوی کردنه وه ی خوارکه سووره کانی خوین و خانه ناویزشه کانی پخوله. به لام به شتیه یه کی ناسروشتی وه ک برینداربوون و سوتان و خوین له به رپوشتن و نه خوشی.

۳. پرتین له پیکهاتنی چه ند ناویته یه کی گرنگی له شیشدا به شداره، وه ک نه نزیمه کان که له پاستیدا خویان پرتینن، هه روه ها هه رمه نه کان، وه ک نه نسولین و تایروکسین و نه ته نه کان وه ک Gammaglobin که له کاتی نه خوشیدا به رگری له له شی مرقف ده که ن.

۴. هه ندی پرتین نه رکی تاییه ت به جی ده مینن، وه ک گواسته وه وه لگرتن له کانتیکا که هیموگلوبینی خوین نوکسجین ده گوینته وه و مایوگلوبینی ماسولکه کانیش نوکسجین و ده ده گرن، هه روه ها ناسن وه ک پرتینی Ferritine له جگه ردا هه لده گیریت.

۵. هر يك گرام پروتئين نزيكەى (۱) كيلوگراموكة وزه لكانى ميتا بوليزمدا ده به خشيت، به لام ناشيت پروتئين به كاربيت بسو وزه (جگه لكانى ناچارى يان نااسايدا نه بيت)، به لكو كاربو هيدريت و چه وى به سه رچاوهى وزهى لهش داده نرين.

۶. پروتئين پلازىكى گرنكى هه به له پاگرتنى هاوسهنگى ترش و تفتى **Acid-Base Balance** له شى مرقف، وهك ناشكرايه كه (PH) ى خانه و هانه كانى له شى مرقف نزيكەى (۷،۴) ه واته تفتىكى لاوازه، پروتئين پلازىكى گرنك له نه گرپنى پلهى (PH) و مانه ويدا ده بينيت و نه مش به هزى نه وه وه به كه پروتئين وهك پيخه **Buffer** پزل ده بينيت، چونكه پروتئين ناوڤته يكي نه مفونيريه واته (دو كارليكه).

۷. هه نيك له ترشه نه مينيه كان نهركى تاييهت و كارى پسپوريان هه به له شى مرقفدا، وهك تربيترفان كه ماده ده يكي سه ره تاييه بى فيتاميني نياسين و هه روه ها له گه ل ميئونين پوليان له گواستنه وهى پاگه ياندنه ده ماريه كاندا هه به، يا هبستيدين كه دروستكەرى هورموني هيستامينه. له م بواره دا پروتئين سه رچاوهى هه موو ترشه نه مينيه به نه رته يه كانه كه پيداويستى له شى مرقف له م جوړه ترشه نه مينيه انه دابن ده كات.

۸. نه ركيكى گرنكى ديكه پروتئين پاراستنى هاوسهنگى ناوه له شى مرقفدا. نه م كار هه به هزى پروتئينى پلازماى خوڼنه وه (شه لقمين) پووده دات، كه به پيخه خستنى گواستنه وهى شله كان و ناو له نتيوان خانه كان و خوڼندا پيخه ده خات و نه مش به هزى كه وړه يي گه رده كانى پروتئينه وه

پووه دات، که ده بیته هزی نه وهی که له دهره وهی خانه کان جینگیر بیت
بی نه وهی توانای چونه ناو وهی خانه کانی ه بیت، بویه توانای پاراستنی
په ستانی گز مزی Osmatic Pressure هیه که یارم تی پزیشتی ناو
ده دات له ناو خانه کانه وه بق دهره وه، به لام که می پزوتین ده بیته هزی
مانه وهی ناوی خانه کان و گزبونه و یان، که مرقف توشی ناوبه ن Edema
ده کات هره وه که له سک و قاچدا گزده بیته وه، وه که له کاتی
توشبوونی مندالان به نه خوشی کواشیوړکړ Kwashiorkor.

۹. پزوتین کاری گزبوون و خاوبوونه وهی ماسولکه کانیش جی به جی ده کات،
که هه موو میکانیزمی جولانده وهی لهش به م کاره وه بنده و هره ووه
پزوتینی نه کتین و مایوسینی ماسولکه کان به رپر سیارن له م کاره دا.
نه و خالنه ی سهره وه گرنه گترین سود و کاری پزوتینه بق مرقف،
له پوهی گرنگی وزنده ییو فسیو لوریش ه وه، پزوتین هیج هاو تا
وجنگره وه یه کی له لایه ن هیج ماده یه کی تره وه نییه.

جوره کانی پزوتین و نرخی خوراکیان

پزوتینه کانی خوراک به چه ندین ناوو جوړه وه هیه و خوراکه به هاشیان
Nutrative Value جیاوازه، پش زانینی جوړه کانی پزوتین پتویسته
زانیا ریمان دهر باره ی نرخی خوراکی پزوتین ه بیت.
نرخی خوراکی پزوتین به چه ند پت و پتوه ریکی تایبه ته وه دیاری
ده کرت، که به کورتی له م چه ند خاله دا پوهن دهرده که ویت:

۱. زانىنى پىژمى پىژمى ناو غۇراگەكە بۇ دىيارىگىرنى بىرى ئىمۇ پىژمىگە تىيىداپە.
۲. پىژمىگە تىيىداپە پىژمى غۇراگەكە، چەندە ترغە ئىمىنى تىيىداپە بە تىيىداپە ترغە ئىمىنىيە بىنەپىيەگان.
۳. پادى داپىنگىرنى پىژمى بۇ پىژمىگە تىيىداپە ترغە ئىمىنىيە بىنەپىيەگان.
۴. ھاۋىگەكە ھاۋىگەكە پىژمى.

ئەمەش بە پىژمى سەدى دەردە پىژمى، بە واتا لەھەر (۱۰۰ گرام) پىژمىدا چەندى لە پىژمىگە كاندا ھاۋىس دەپىت و دەمىژىن و چەندى بە پاشەپىژمى دەپىتە دەردە بە پىژمى سود. پىژمى سەدى ھاۋىس پىژمى بە شىۋە يەككى گىشتى بە نىزىكى (۹۲٪) دەقە بىلنىرىت. بۇ پىژمى پىژمى ھاۋىس پىژمى پىژمى، جىسى سىپى تاقىگىرنە ھاۋىس بە كارىت و بە پىژمى ئەم ھاۋىگەكە:

ھاۋىگەكە ھاۋىس پىژمى = (نايتىرچىنى ھاۋىس پىژمى خۇراک - نايتىرچىنى دەردە پىژمى پاشەپىژمى / نايتىرچىنى ھاۋىس پىژمى خۇراک) × ۱۰۰.

۵. نىرغى بايۇلۇزى پىژمى Biological Value

ئەمە ئىۋە دەردە خات ئايا چەند لە پىژمىگە مۇزاۋە كان لەلەشى مۇقۇدا لەكاتى مېتابلېزىمدا سودى لىۋە رىگىرلەۋە ۰۰۹ ۋە بىرپىيە لە پىژمى سەدى نايتىرچىنى سودى لىۋە رىگىرلەۋە پىژمى نايتىرچىنى ماۋە لەلەشدا لە پىژمى نايتىرچىنى مۇزاۋەكە.

۶. بېژمې چوستې پېرۇتېن Protein Efficiency Ratio

پنګاپه کی ناسانی بایولوژییه وهك پېوهړنګی ګرنګی پېرۇتېن به ګاردیت، و بریتیه له زیادهوونی کیشی له ش به پېژمې بېرې پېرۇتېنی خوراو و به م هاوګیشیه دیاری ده ګریت:

بېژمې چوستې پېرۇتېن PER = زیادهوون له ګیش به ګرام/ ګیش پېرۇتېنی خوراو

له ګه ل نه وده شدا چنه د پېوهرو پېوهړی بایولوژی دیکه هیه بېر هه لسه ګانګدنې جړایه تی پېرۇتېن، دواى نه م ګورته یه ده رباره ی خوراګه به های پېرۇتېنه ګان، دتینه سه رباسی جړه ګانی پېرۇتېن.

پېرۇتېن به چنه د شېوه و جړنګه وه دابه ش ده ګریت، به لام له م بواره دا ته نها چنه د شېوه په کیان پوون ده ګه ینه وه ګه په یوه نډیان زیاتر به باب ته ګه وه هیه، پېرۇتېن به پنی پېګه اتنی کیمیاى و پابه نډیى به ماده ګانی تره وه، سى جړن:

۱. پېرۇتېنه ساده ګان Simple Proteins

نه م جړه پېرۇتېنه به ته نها له ترشه نه مینیه ګان پېګه اتوه بى هیچ ماده یه کی تر، وهك پېرۇتېنه ګانی (نه لېوېمېن، ګلۇبیولېن، ګلۇتېلېن، پېرۇلامېن، سکېلېن پېرۇتېن).

۲. پېرۇتېنه لګاوه ګان Conjugated Proteins

لېره دا پېرۇتېن لګاوه به ناوېته یه کی تری نا پېرۇتېنیه وه، وهك ناوګه پېرۇتېنه ګان Nucleo Prpteins و پېرۇتېنه فوسفوریه ګان Phosphor Proteins و پېرۇتېنه ګاربوهیډره یته ګان Glyco Proteins.

۲. پروتئین‌های برگرفته از پروتئین‌ها (Derived Proteins)

بریتیک به و ناویته به ره مهاتووه‌ی که له ده رنه نجامی شیکرینه وهی پروتئین دروست سووه وهک پیپتون Peptone و پیپتاید Peptide، یان نه و پروتئینانه یه که گرانکار بیان به سه رهاتووه وهک پروتئینانه گرانلوه سروش تیه کان Denaturated Proteins و پروتئینانه میوه کان Coagulated Proteins و پروتئینی خوراک به پیتی نرخی خوراکسی پروتئینانه کان، یان به پیتی پنکته کانی له ترشه نه مینیبه بنه پرتیه کان دابهش ده کروت، نه دابهش کردنش ده یگات به سی به شه وه:

۱. پروتئین‌های کامل (Complete Proteins)

نه دابهش جوره پروتئین هه موو ترشه نه مینیبه بنه پرتیه کانی تیدایه به پیتی دابین کردنی پیدلویستی مرقف له ترشه نه مینیبه، نمونهش بق نه جوره پروتئینانه وهک پروتئینی سه رچاوه نازه لیه کان (پروتئینی میلکه و گوشت و شیر و ماسی) و خوراکه به های نه پروتئینانهش به رزه.

۲. پروتئین‌های نیمه کامل (Less Complete Proteins)

بریتیک به و پروتئینانه که یه ک یان دوو له ترشه نه مینیبه بنه پرتیه کانی که مه و پیدلویستی مرقف به ته وای دابین ناکات، وهک پروتئینه به وهک یه کان (پروتئینه دانه و لیه یه کان، پاقه یه یه کان) و نه دابهش نرخی خوراک بیان ناوه ندیه و تیکه لگرنی له گله پروتئینی تر، یان زیاد کردنی ترشه نه مینیبه که مه کانی نرخی خوراک بیان چاکتر ده کات.

۲. پېرۇتىنە ناتەۋاومكان Incomplete Protein

ئەم جۇرە پېرۇتىنە ناتەۋاۋە زۆرلە ترشە ئەمىنىيە بىنە پەرتىيە كانىيان كەمە و نىرخى خۇراكىيان نىزە و سودىشيان ۋەك سەرچاۋە پېرۇتىنى زۆر كەمە. نىۋەش بۇ ئەم جۇرە پېرۇتىنە گەنە شامىيە كە بەزائىن Zein دە ناسرەت، ھەروەھا تاكە پېرۇتىنى ئازەلى كە ناتەۋاۋە پېرۇتىنى جىلاتىن Gelatin. شىياۋى باسە كە ئەو ترشە ئەمىنىيە بىنە پەرتىيە كە پىداۋىستى مۇف دابىن ئاكاك وانا لە پېرۇتىنە خۇراكىيە كە دا كەمە، ئەو ترشە ئەمىنىيە بىنە پەرتىيە كە بە ترشە ئەمىنى دىارىكراو Limiting Amino Acid دە ناسرەت، بۇ نىۋە لايىسە ترشە ئەمىنى دىارىكراۋى پېرۇتىنى كەنە، ھەروەھا پېرۇتىنى بىرچىش لايىسە، بەلام پاقلە سۇيا، ترشى ئەمىنى مىشۋىنە.

پىداۋىستى مۇف بۇ پېرۇتىن

پىنكەتە پېرۇتىنى خۇراك شىتەك نىيە كە جىگەرەۋە ھەيەت، يان مۇف بتوانىت لەسىستەمى پۇزانە خۇاردىدا ھەرامۇشى بىكات، دەشىت كارىۋەيدىرەيت جىگەرەۋە چەۋرى بىت بۇيە دەستەيىنانى ۋوزە. پىچەۋانە كەشى پاستە، بەلام بەھىچ جۇرەك ناشىت كە جىگەرەۋە پېرۇتىن ماددە يەكى تر بىت بۇ گەشە كەردن، بۇيە دابىن كەردىنى پىداۋىستى مۇف و بەتايىبەتى لەتەمەنى مىندالىدا زۆر زۆر گىرەك و پىۋىستە. پىاۋىكى گەۋرە پۇزانە پىۋىستى بە (۶ گرام) و زىتەك پىۋىستى بە (۱۶ گرام) پېرۇتىن ھەيە. بەلام ھەرسو لىزەنى خۇراك و خۇاردىنى ئەمىكى Food & Nutrition Board پىداۋىستى پېرۇتىن بۇ مۇف بە (۶ گرام/يەك پۇت) بۇ پىاۋىك

سهره‌تای ژياندا له به‌رزترين پېژده‌ی گه‌شه‌کردندايه زياته‌ده‌کات. دواى زانېنى پېداوېستې پېژانه‌ى مرقف بې پېژتېن، پېتويسته پېداوېستې مرقف له ترشه نه مېنيبه بڼه‌په‌تېبه‌کان بزانېن، که‌به‌پېتوهرېکې سهره‌کېي داده‌نړت له ديارېکړنې خورا که‌به‌هاى پېژتېن وچودايه تېبه‌که‌يدا.

خفتى (۷ - ۲) بهى پېداوېستې پېژانه‌ى ديارېکړلو له ترشه‌نه‌مېنيبه

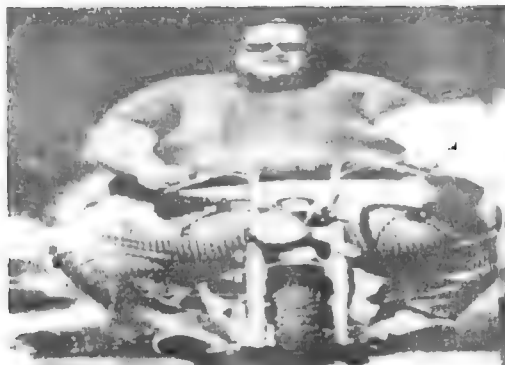
بڼه‌په‌تېبه‌کان بې شېره‌خړه‌و مندان وگوره پوون ده‌کاته‌وه

پېداوېستې پېژانه‌ى حکيم/هېلوگرام/هېلو/نمونه			ترشه‌نه‌مېنيبه‌کان
گوره	مندان (۱۰-۱۲) سال	شېره‌خړه (۲-۶) مانگ	
۹	۹	۲۲	هېلو/نمونه
۱۲	۲۸	۸۰	هېلو/نمونه
۱۶	۴۲	۱۲۸	هېلو/نمونه
۱۲	۴۴	۹۷	هېلو/نمونه
۱۰	۲۲	۴۰	هېلو/نمونه + هېلو/نمونه
۱۶	۲۲	۱۲۲	هېلو/نمونه له لاسه‌خړه‌و
۸	۲۸	۶۲	هېلو/نمونه
۳	۴	۱۹	هېلو/نمونه
۱۴	۲۰	۸۹	هېلو/نمونه

Nutrition in Health and Disease (Anderson, L. et of) 1982

پېداوېستې مرقف بوترشه‌نه‌مېنيبه بڼه‌په‌تېبه‌کان سهره‌کې پېداوېستې بې پېژتېن له‌گال زياښوونې خېرايې گه‌شه‌کردن زياته‌ده‌کات، که‌له‌ته‌مېنى منالېدا گه‌شه‌کردن رڼد خېرتره له‌چاو گوره‌مېدا. پېتويسته که (۲/۱) ې پېداوېستې پېژتېن برېتې بېت له‌پېژتېنې ناژه‌لې که‌نرخې خورا کيېان له‌پېژتېنه پوهه‌کيېه‌کان باشته‌وه.

بہشی ہشتہم چہوری



نہ کرم قہرہ داخی

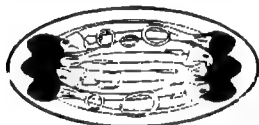
به نسی شه شته م

Fats وری

م. لکرم قهرمانی

سهرچاوه په کی زږد گوره په بل ووزه، ووزه کی دوو نه وونده ی نه و ووزه په په کار پوهیدریت ده په خشیت. سهره پای نه م کاره ی یارمه تی کارگردنی نه و فیتامینه ددهات که له چه وریدا ده توپنه وه، وه (A,D,E)، چه وری له بهر نه وه ی دره نگر هرس ده بیت، بویه ماوه په کی زږدی ده وی تا مرقه که هه ست به برسیتی بکات. جگه له وهش بوونی چه وری له خورا کدا تام و بڼ و بهرامیکی خوشی ددهاتی، به شتوه په ک که مرقه هه ز به خولردنی ده کات.

که می چه وری له خورا کدا ده بیت هوی کیش کمی و لاوازی و خاوبوونه وه ی له ش و خوراندنی پیست له شتوه نه کزیمادا. هیلکه له (۱۲٪) ی چه وری تنیدایه، به لام ناردی سپی و نان و شیر ی سهرتو یز گبراو، په نبری سپی، گوشتی بالنده ی زږد لاواز و گوشتی گویره که و که رویشک و هه ندیک له هیلکه شه بیتا تو که (لولپیچ) و ماسی سپی چه وریان زږد که مه.



وینه ی (۸ - ۱) ماسی سپی چه وری زږد که مه.

له بهریتانیا خه لگی پږانه (۲۰ گرام) چه وری ده خون، نه مه ش نیوه ی نه و ووزه په پان پنده به خشیت که له هه موو خورا که کانی تریان ده سستیان

ده که ویت. نه وولاتانی که چوری له خوراکیاندا زځده به تاییه تی
 وولاته پېشه سازیه کان (جگه له ژاپون) ده بینین پرتزه ی مردن
 به نه خورشیه کانی دل تیااندا زځده. واته په یوه نډیه کی زځده په له نیتوان
 خوارزنی چوری و نه خورشیه کانی دلدا. به پېچه وانه شه وه نه وولاتانی
 که متر چوری ده خون نه خورشیه کانی دلیان که متره. بویه زځد خوارزنی
 کریم، که ره، مارگرین (چوری پوهه کی Margarine) و دوگ و به زی
 گوشت، ناوی گوشت، شیرینی زځد، به کارکی زځد خراب ده زانریت. مرقف
 ده توانیت به یی نه م جوره خوراکنه که م بکاته وه به تاییه تی دوی (۴۰)
 سالی. به لام زځد که م کردنه وه شیان زیانکی زځدی هیه، چونکه نه و
 فیتامینانی له چه وریدا ده توپنه وه وه ک (A, D) ناتوانن کاری خویان له له شدا
 بکن نه گره برکی باش چوری تیا نه بی. نه و که سانه ش که ه نډیک
 نه خورشیه جگه ریان هیه یا به رد له زراویاندا هیه یا نه خورشیه دیکه ی
 کونه ندای هه رسیان هیه پتویسته پځانه نریکه ی (۴۰ گرام) چوری بخون.
 ناماره کان ده ریان خستوهه تاباری نابوری خه لک به رزیتنه وه چوری زیاتر
 به کارده هینن، به پېچه وانه شه وه ناباری نابوریان نزم بیتنه وه
 کاربو هیدریت زځد به کارده هینن. بۆنونه له وولاته یه کگرتوهه کانی
 نه مریکا و که نه دادا پرتزه ی به کارهینانی چوری له پځژکا ده گاته
 (۳۵٪ تا ۴۵٪) ی نه ووزده یی وهی ده گرن، به لام له وولاته هه ژاره کاند
 نه و پرتزه یه له نیتوان (۶٪ تا ۱۰٪) تپه پ ناکات. ده بی پځانه مرقف (۲۰٪ تا
 ۲۵٪) ی نه ووزده یی پتویسته تی له چه ورپیه وه ده سنی بکه ویت.

له باری کیمیا بيشه وه، چه وری هه روهك کار بزمیدریت له کار بون و هایدرو جین و نۆکسجین پینکها توه، نهو چه وری له پلهی گهرمی ژووردا بتویته وه یا به توالوه و هیی بمینیتته وه پیتی ده لاین پونی شل (Oil)، نهوی تر که نه توالوه بیت پیتی ده لاین پون یا چه وری.

هه موو چه وری به گشتی له یه که بهك پینکها توه پیتی ده لاین ترای گلیسیراید (که له یگرتنی گهر دیک گلیسرول و سنی گهر د ترشی چه وری پینکها توه)، بۆنونه چه وری شیر له (۱۲۵۰۰۰) ترای گلیسیراید پینکها توه.

سه رچلوه گیانه وری به کانی چه وری

شیتوهی چه وری به پیتی جبری گیانه وهره که ده گهریت، بۆنونه چه وری له شی گیانه وهره خوین سارده کان Cold-Blooded Animals وهك ماسی، چه وریان نیمچه شله و له پله نزمه کانداهك خوی ده مینیتته وه بۆنه وهی ماسیه که بژی، چه وری له شی گیانه وهره خوین گهرمه کان Warm- Blooded Animals پلهی توانه وریان به رزتره، به لام به شیتوهیه کی گشتی چه وری له شی گیاخوره کان په قتره وهك له چه وری له شی گهرت خوره کان. کاتیک شان کانی له شی گیانه وهره گهرم ده کرت، چه وری به کانی شل ده بیتته وه و له به ستره شان کانی جیاده بیتته وه، نه و تا پونی مەر تونده و که جیای ده که نه وه پیتی ده لاین پونی هیزه Mutton Tulle.



وینی (۸ - ۲) بهی چه وری له گهرتی مریشکا ماسا و مندییه

پڙنی بالنده مام ناوهندیبه له نټوان گوشت و پڙنی ماسیدا.
 بری چه وریش له لشی گیانه وهراندا جیاوازه، بڼمونه (مانگا - کویره که -
 گوشتی به راز)، بری چه وری تیانداندا وه که په که و نریکی (۱۵٪) ده بیت،
 نه که رچی گوشتی به راز که میځ چه وریره، له کاتی کولاندن یان برژاندندا
 برنکی نږدی چه وری له گوشته که وه جیاده بیت وه و که م ده کات، جگه ری
 ماسی پڙنکی باشی تیا کړده بیت وه، نږد جاریش به سه رچاوه په کی باشی
 فیتامین (A,D) داده نریت.

هنگه Egg

هنگه په کی که له هره خورا که باشه کان له بهر بری نږدی پږتین و سپی
 ته وای تر شه نه مینیبه به رپه تیبه کان Essential Amino Acid نټیدا
 هره وها بری چه وری تیدابه سه رپای ژماره په کی نږد فیتامین وکانزاکان.
 تکه فیتامین که تیددا نیبه فیتامین (C) په.



وینۍ (۲-۸) زهر دینۍ هنگه خورلکینکی چپرکړوهی به که که

کینشی پټوانۍ هیلکه په کی ناسایی (۶۰ گرامه). (۲/۱) ی بریتیه
 له زهر دینۍ Yolk که خورلکینکی چپرکړوهی به که که، (۲۰٪) ی چه وریبه وه که
 لیسیتین Lecithin و کولیسترول Cholesterol، (۱۶٪) ی پږتین و نه وی
 دیکه شی بریتیه له ناسن و فیتامین (A,B,D) و نږد کانزای دیکه، له نیوه ی
 زیاتری کینشه که ی سپینه که یه تی که (۸۸٪) ناوه و (۹٪) ی پږتینه، نه وی
 دیکه ی چه وری و کانزاکان و فیتامین (B) په. به لام فیتامین (B1,A,D,E) نږد

که مه. نه گهر هیلکه له گهل فیتامین (C) خورا، نه وابهشی هه ره زدی نه و ناسنه ی ناوی له پخوله دا ده مژریت (بۆ نمونه نه گهر له گهل شه به تی میوه خورا).

نه وه ی له کیشه که ی ده مینتیه وه بریتیه له توئیکله په قه که ی و په رده ته نکه که ی، توئیکله که ی کالسییۆمی زدی تیدا یه، به لام خۆی به سه رچاوه یه کی باشی کالسییۆم داده نریت. جگه له به ی فیتامین (A,D)، پیکهینه کانی دیکه ی ناو هیلکه به جیگری ده مینتیه وه، له گهل نه وه ی خۆراکی مریشکه که کاریان له دروست کردندا هه یه.

له پاستیدا له پوهی پیکهاته وه، جیاوازییه کی نه و تر نابینریت له نتوان به ی ماده ده خۆراکیه کانی هیلکه ی سپی و هیلکه ی قاوه ییدا، هیلکه ی مرلوی Duck که مێک چه وری زیاتره. تیکرای به ی فیتامین (A) له هیلکه دا (80 مایکروگرام) ده بیت، هیلکه ی قاوه یی به ی (پرو فیتامین A) زیاتره.

خواردنی هیلکه بۆ مۆش گه و ده، نابیت له سی هیلکه زیاتری له ههفته یه کدا، نه گهر خۆراکی دیکه ی چه وری و پپۆتینی زۆر وه ر بگرت، بۆ مندالان و مێر مندالان، له ههفته یه کدا (4 تا 5) هیلکه به یانیان بخوریت زیانی نییه. هیلکه نابیت له شوینی گهرمدا هه لگیریت، چونکه له وانه یه جوچک دروست بکات (واته هیلکه که پیس بی)، له وانه شه هه ندیک به کتیا و میکروبی دیکه بچینه ناوییه وه، له و شوینه ی که به ر زه وییه که که و توه له کانی دانانیدا.

شته وه ی هیلکه پش هه لگرتنی به باش نازانریت، چونکه ماده ده یه کی لینچ ده وری به رگه که ی داوه، نه گهر شۆراپه وه نامینی و نه مهش ده بیته

هؤی به ره لاکردنی کونه ورده کانی توئیکل، که له ویره میکۆب ده توانن بچنه ناویه وه. ئه بره تاوهش که ئیدایه به ههلمین دیته دهره وه. له بارانه دا، واباشه له ناوئوره که یه کی نایلۆندا ههلبگیریت. هیلکه ی نوێ، زهر دینه که ی به سپینه یه کی ته نک دهره دراوه، به لام تا بعینیته وه، ناو له سپینه وه ده چیته ناو زهر دینه که یه وه، تادیت سپینه ته نکتر ده بیت، و تامیشیان تفت تر ده بیت، و گازی دواتۆکسیدی کاربۆن له کونه کانی توئیکله که وه ده چیته دهره وه و تابیت زهر دینه ورده ورده هه لده وه شیت و بۆشایی هه وا له هیلکه که دا گهره ده بیت وه موو پڕۆتینه که ی ناوی تیک ده شکیت و بۆنکی زۆر ناخۆش پهیدا ده کات که بریتییه له گرگردیدی هایدروجن. وچاکه هیلکه له ههفته یه کدا بخوریت و له وه زیاتر هه لته گیریت له بهرته و گرپانکارییه زۆره ی له ناویدا پووده دات.

له زۆر وولاتدا، هیلکه له پۆنکی تایبهتی هه لده کیشریت بۆنه وه ی کونه کانی توئیکل به ته ولوی بگریت، یاده خریته ناو گازی دواتۆکسیدی کاربۆنه وه که ترشیتی سپینه ده پاریزیت.

ئه و بازنه سه وه ی له ده وه ی زهر دینه په یاده ده بیت له کاتی کولاندنی زۆردا له نه نجای کارلنکی گوگردی ناو سپینه و ناسنی ناو زهر دینه دا پووده دات، ده توانریت به هؤی کولاندنی که مته وه نه هیلریت ئه و بازنه یه دروست بیت. هیلکه ی کۆن ئه م بازنه یه زووتر دروست ده کات له هیلکه ی نوێ، چونکه له وه پیش پڕۆتینی ناوی شی بۆته وه.

خفتی (۱-۸) پیکینه کانی مېلکه که (۶۰ گرام) پیت

پیکهاتو مکان	بیر	قېپېلی
ووزه (کیلوجول)	۱۱۰	
کیلوگره موزکه	۱۰۰	
پروټین (گرام)	۷	
چه وړی (گرام)	۷	مه مووی له زهر د پینه دایه
کولیسټرول (ملگم)	۲۰۰	مه مووی له زهر د پینه دایه
کالسییوم (ملگم)	۳۵	نږدې له زهر د پینه دایه
فوسفور (ملگم)	۱۳۰	نږدې له زهر د پینه دایه
ناسن (ملگم)	۱،۵	نږدې له زهر د پینه دایه
سودیوم (ملگم)	۸۰	نږدې له سپینه دایه
پوتاسیوم	۸۰	
مگنسیوم (ملگم)	۷	
کالزاکانی دیکه	بری کم	
آیتامین (A)	۸۵	مه مووی له زهر د پینه دایه
آیتامین (D) (ملگم)	۱	مه مووی له زهر د پینه دایه
آیتامین (F) (ملگم)	۱	
آیتامین (B)		مه مووی له زهر د پینه دایه
آیتامین (ملگم)	۰،۶	
دایو ډالین (ملگم)	۰،۳	نږدې له زهر د پینه دایه
نیکوټینیک نه سید	۱،۸	
شایر ډاکسن (ملگم)	۰،۱۵	
بایوټین (ملگم)	۱۵	نږدې له زهر د پینه دایه
پانتوټینیک نه سید (ملگم)	۱	نږدې له زهر د پینه دایه
فولیک نه سید (ملگم)	۱۵	نږدې له زهر د پینه دایه
آیتامین (B12)	۱	نږدې له زهر د پینه دایه

كەڭە Butter

خەستىكرارەى چەۋرى ناۋ شىرە، سەرچاۋە يەكى دەۋلە مەندى ۋوزەۋ
 ڧىتامىن (A) ە، ڧىتامىن (D,E) ىشى تىدايە. كەرەى ھاۋىنە نۆڧتر ڧىتامىنى
 تىدايە ۋەك لەكەرەى زىستانە. ئەگەر بەراۋردىكرا لەگەل خۇراكى دىكەدا،
 ئەۋا دەردەكە ۋىت كەكەرە پىرۇتىن ۋ ڧىتامىن (B) ۋ كالىسىيۇمى تىدانىيە،
 بەلام بىزكى باش كۆلىستىرۇلى تىدايە، لە مارگارىن Margarín ئەم بىرە
 كۆلىستىرۇلە نىيە. بۇيە ئەۋكە سانەى كەپزىشك كۆلىستىرۇلى لى
 قەدەغە كىردۈن ناپىت كەرە بخۇن ۋ مارگارىن دەخۇن ۋۆڧر خۇلاردىنىشى بۇ
 ھىچ كەسىك باش نىيە. پەنگە سىرۋىشتىيەكەى كەرە بەھۋى بۈۋى
 كارتىنەۋەيە (كەلگىۋە پەيدا دەبىت).

خىشتى (A - ۲) پىكەتەكانى كەرە (۱۰ گرام) بىت

پىكەتەكانى	لە (۱۰ گرام)	تىپى
ۋوزە (كەلگەچ)	۲۲۰	/
(كەلگەچ بۆكە)	۸۰	/
چەۋرى (كەم)	۸,۵	/
كۆلىستىرۇل (مەكەم)	۲۵	/
پىرۇتىن ۋ كالىسىيۇم	نۆڧر كەم	/
سالىيۇم (مەكەم)	۶۰	خۇش بەرە ۹
كەلگەچ دىكە	كەم	لە كالىسىيۇمدا نۆڧرە
ڧىتامىن (A)	۱۰۵	/
ڧىتامىن (D) مەكەم	۰,۱۲	/
ڧىتامىن (E)	۰,۱	/
ڧىتامىن (B)	سۇر	/

ماهی Fish

گوشت ماسی، سرچاوه‌یه‌کی به‌نرخ خوراکی، به‌تاییه‌تی له‌برئه‌وه‌ی که‌بزیکی نذر پهلوتین و کانزاکانی تیدایه وه‌موو جوړه‌کانیشی به‌بری باش فوسفورپیان تیدایه، هه‌روه‌ها ماسی ده‌ریاییش Sea Fish، سرچاوه‌یه‌کی باشی یوډه Iodine، ماسیبه وورده‌کانیش که‌پن له‌نیسفانی وورد ولتپیان جیاناگرتت‌وه، سرچاوه‌یه‌کی باشی کالسیوم، هه‌موو ماسیبه‌کانیش فیتامین (B) یان تیدایه، ماسیبه‌چه‌ورده‌کان Fatty Fish، سرچاوه‌یه‌کی باشی نه‌و فیتامینانه‌ی که‌له‌چه‌وریدا ده‌توینه‌وه Fat Soluble Vitamins، هه‌ندیک له‌و ماسیپانه‌ی له‌ئاوه‌سازگار ه‌کاندا ده‌ژین، سرچاوه‌یه‌کی باشی پهلوسی گیانه‌وه‌ری و پتزه‌یه‌کی باشی ناون. نه‌و ماسیپانه‌ی ماده‌وروه‌به‌خشه‌کانیان که‌مه و به‌ی پهلوتینیان زلده، بق مرقه‌ لاو‌زه‌کان Slimmers زلر باشن، به‌به‌راورد له‌گه‌ل گزشتی ناساییدا، گزشتی ماسی سرچاوه‌یه‌کی باشی فیتامین (B) یه، به‌لام سرچاوه‌یه‌کی هه‌ژاری ناسنه. جگه‌ری ماسی سپی سرچاوه‌یه‌کی باشی فیتامین (A,D,E) یه، ماسیبه چه‌ورده‌کان و هه‌ندیک ماسی ناوی سازگار وه‌ک سه‌لمون Salmon و ئیل Eel و سه‌لمونی به‌له‌ک Trout له (۵٪ تا ۳۰٪) چه‌وریان تیدایه، نه‌مه‌ش بیتگومان به‌پتی وه‌رز و جوری ماسیبه‌که ده‌گوریت. چه‌ریه‌که‌شپان له‌چه‌ورده‌ترش فره‌ناتیر Poly Unsaturated ه، نه‌م ماسیپانه به‌زوری له‌هاوینی دره‌نگ و سه‌ره‌تای پاییزدا زلر چه‌وین و سرچاوه‌یه‌کی باشی ووزه‌و فیتامین (A,D,E) و ناسن و هه‌ندیکیان نیسفانه‌کانیان به‌باشی له‌گه‌لیاندا ده‌خورین سرچاوه‌یه‌کی باشی کالسیوم. ماسی ده‌توانریت بق

ماوہ پھکی باش بہ بہ ستوی ہ لڳیریت یا بخزیتہ قوتوہ وہ، ماسی بہ ستو،
 لہ نرخی مادہ سروشتیہ کانی ناوی کہم ناکاتہ وہ۔ بہ لام لہ (۷۵٪) ی
 شامینی ناوی لہ کاتی قوتوکرندنا وون دہ کات (واتہ فیتامین B1)، بہ لام
 کہ بہ تازہ یی لہ مالہ وہ لیدہ نریت تہ نہا (۲۰٪ تا ۵۰٪) وون دہ کات۔
 مادہ کانی دیگہ ی وک خزی دہ مینیتہ وہ لہ کاتی قوتوکرندنا۔ مہ لگرنی
 ماسی بہ بی سہ لاجہ، یا بہ ستہ، لہ ماوہ پھکی کہمدا تووشی خراپ بوونی
 دہ کات وژہ ہراوی دہ بیت بہ ہزی ژہ ہری بہ کتیاوہ و بونیان تیک دہ چیت و
 تامیان ناخوش دہ بیت، لہ بہ رنہ وہ خواردنیان خراپہ و مرؤف تووشی
 مہ ستداریہ تی دہ کن و پنیان تیک دہ چیت۔

چہ ورہ ترش Fatty Acid

ترشہ چہ وری، یہ کینگ لہ پیکھاتوہ گہ ورہ کانی مہ موو جؤرہ چہ وریہ ک،
 لہ ریزیک کاربون پیکھاتوہ، کہ مہ ریہ کہ یان بہ گہ ردیلہ یہ کی ہایدروجنیہ وہ
 بہ ندن ولہ کوتابی ریزہ کہ دا کومہ لی کاربوکسیلی ترشہ کہ مہ یہ کہ توانای
 یہ لگرنی لہ گہ ل گلیسرؤلدا مہ یہ، بق سروسٹکرنی چہ وری، سئ
 چہ ورہ ترش لہ گہ ل یہ ک گلیسرؤلدا یہ کدہ گرنیت و چہ وریہ کی سادہ پیک
 دہ مینیت و بہ زمانی کیمیا پئی دہ لین سئ گلیسرید Triglyceride۔
 دہ توانین بلین مہ موو چہ وریہ کانیش سئ گلیسریدی تیدایہ، زنجیرہ ی
 کورتی چہ ورہ ترش (۲ تا ۶) کاربونی تیدایہ، زنجیرہ ی ناوہندی
 چہ ورہ ترش (۱۲ تا ۲۰) کاربونی تیدایہ، بہ لام زؤریہ ی ترشہ چہ وریہ کان
 زنجیرہ کانیان دریزہ۔ زنجیرہ کورتہ کانی چہ ورہ ترش وک بیوتریک نہ سید

Butyric Acid له چه وری شیردا ده بیخترین یا له کهره و کریم دا. نه و ترشه چه وریه ی ژماره ی ته و او هایدروجنینی تیدایه ی، پیسی ده لئین: چه وره ترشی تیر Saturated Fatty Acids. پونی گیانه وهر یا مه ییو، چه وره ترشی تیری زۆرتره وه که له پونی پوهه و ماسی و ده توانیت له پله ی گهرمی ژووری ئاساییدا به یه ترتیت. سی چه وره ترش هه، پۆلکی زۆر ده بینن له بهرزکردنه وه ی پژه ی کولیسترۆل له خویندا، که بریتین له: لایوریک Lauric و مرستیك Myristic و پالمیتیك Palmitic نه سید. به لام ترشه چه وریه تیره کانی دیکه که متر نه م پژه یه بهزده که نه وه، نه م سی ترشه چه وریه، به شی ههره زۆری ترشه چه وریه کان پنگه ده میتن. بۆنونه پالمیتیك نه سید له چه وری گیانه وهری و پونی خورمادا (۲۵٪) ی هه موو جۆره چه وره ترشه کان پنگه ده میتنیت و (۱۷٪) ی ترشه چه وریه کانی پونی پوهه کی و ماسیش پنگه ده میتنیت. نه و چه وره ترشانه ش که ژماره ی هایدروجنینی ته و او یان هه لئه گرتوه، پتیان ده لئین چه وره ترشه ناتیره کان Un Saturated Fatty Acids. جیگه ی هایدروجنین به نه و بۆند (بند Bond) له گهردیله ی کاربون ده گهریته وه. زۆریه ی پونی پوهه کی و ماسی چه وره ترش ناتیریان تیدایه و له پله ی گهرمی ژووری ئاساییدا به شلی ده میتنه وه. نه و چه وره ترشیانه ی که ته نها دوو گهره هیدروجنینیان که مه (واته یه که جوته بهند)، پتیان ده ورتیت تا که ترشه چه وریه ناتیره کان Mono-Un Saturated Fatty Acids. نه م چه وره ترشیانه هیچ کاریان به سهر بهرزکردنه وه ی پژه ی کولیسترۆله وه له خویندا نییه. ئولیتیك نه سید Oleic Acid که له تا که ترشه

چەورىيە كانە (۱۸) گەردىلەى كارپۇنى تىدايە، ترشە چەورىيەكى ئۆز بىلگۈە و ئۆلەى چەورى و پۇنە كان (۲۰٪ تا ۶۵٪) ى لىم چەورە ترشەى. ئە و ترشە چەورىانەش كە چوار گەردىلە يا زىاتر ھایدرو جىنىيان كەمە (واتە دوو جىووت بەند يا زىاتى) پىنىان دە ئىن: ھەرە چەورە ترشە نانتىرە كان Poly Un Saturated Fatty Acids يا (PUFA).

خفەتى (۸ - ۳) جەورى ترشە چەورىيە كان لەمەندىك خىللىكى چەورىدا (پىژەى سەدى)

چەورە	تېر	ستېرىك	تاكە ترشە چەورىيە نانتىرە كان	ھەرە ترشە چەورىيە نانتىرە كان
(تېر شە، پۇنە، كۆرە)	۴۰	۱۰	۳۰	۱
كۆرە كە	۳۰	۲۰	۴۰	۲
كۆرە پەرىج	۳۰	۱۵	۵۰	۵
كۆرە پەرىج و كۆرە	۲۸	۱۲	۵۰	۸
سەدى كۆرە پەرىج				
پەرىج كە	۲۵	۵	۴۵	۲
پۇنە كە ئەمەلىي	۱۰	۲	۳۵	۵۰
پۇنە زىمىتون	۱۵	۲	۷۰	۱۰
كارپۇن كاكى	۲۵	۳۵	۲۵	۲

سەرىج ۱

ستېرىك Stearic برىتېيە لە چەورە ترشى تېر، بەلام كەمتر كارى بەسەر بەرزكۆنە وەى كۆلىستىرلە وەى بە لە خوتىندا لە چا و لاۋرىك Lauric و مېرىستىك Myristic و پالمېتىك Palmitic ئەسەدە وە.

Cholesterol کولیسٹرول

109

خښته ی (۸ - ۱) پږده ی بوښی کولیسټرول له خوراکه جیوازده کاند

غوارک	چیری غوارک
له پک ګرام (۱۰۰۰ میلیګرام) له (۱۰۰ ګرام) خوراکه: ده ماخ، زهرینه ی ټلکه (۲۰۰ تا ۶۰۰) میلیګرام له (۱۰۰ ګرام) خوراکه: کره، ټلکه ی ماسی، ګورچیل، جګر (۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیګرام) له (۱۰۰ ګرام) خوراکه: تڼی ی جړده کانی کره، دل، قزلال، Crabe، کریمی ده بل، ماسی سارین، پویان Shrimps.	غوارک پ کولیسټرول
(۵۰ تا ۱۰۰ میلیګرام) له (۱۰۰ ګرام) خوراکه: ګوشتی ګا، چوری ګوشتی ګا، مریشک، پښی ګوشتی مریشک، کریمی ناک، پانی بلق، بهرخ، بهراز، که رویشک، قه له مون، ماسی کود Cod، ګوچک ی ماسی Oyster، ګوچرکه Veal.	غوارک کولیسټرول مافوټک
له (۵۰ میلیګرام) له (۱۰۰ ګرام) خوراکه: په نیری سپی، نایس کریم، مارګارین که کره ی پیوه بی، شیری کم چوری، ماست، ماسی سه لوم.	غوارک کم کولیسټرول
سپینه ی ټلکه، سه مور خوراکه پوه کبیبه کان وه: پښی پوهک، میوه، ګوچرلن، سه وزه، دانو ټله، موه پای میوه، شیرینیبه کان.	غوارک بی کولیسټرول

کولیسټرولی وهر ګیراو پږانه به پتی خوراکه کان جیوازده، له سفره وه
ده ست پیده کات تاده ګاته (۲۰۰۰ میلیګرام) و زور پشست به ژماره ی نه و
میلکانه ده به ستیت که مړوف پږانه ده یخوات. پږانه خواردن ی ټلکه یه ک و
دوپارچه ګوشتی گیانه وهر یا ماسی و که میک کره ده کاته نریکه ی

(۵۰۰ میلیگرام) گولبسترقل، نیوهی نه و پردهش ده مژیتنه ناو خوینه وه، خوارزمی هر هتنگه په کی زیاده (۲۰۰ میلیگرام) گولبسترقل زیاد ده کات. به شتیره په کی سرفستی ده دست که وتی گولبسترقل به هوی خواردن یا لهش خویوه ده بیت و ندریه ی جار هاوسه نگیه که دوست ده کات به هوی له ناو جووینه وه له پنگای زانوینه وه، مرقف له کرمه لگا خورئاواییه کاندای پژهی گولبسترقلیان تپدا به رزه وله مه مو جیهانیشدا مرقف تا به سالای بجیت نه م پژهه په ی له خویندا به رزه بیتنه وه.

به رزبوونه وهی پژهی گولبسترقل له خویندا (له سهره ۱۵۰ میلیگرام له ۱۰۰ میلیلیتر پلانزادا) به ترسناک داده نریت بق نه خورشیه کانی دل، به تاییه تی که مه ترسییه کانی دیکه ی دلی له گه لدا بیت وه که جگه ره کیشان، نه و پژهی مردن به نه خورشیه کانی دل به رزه بیتنه وه.

ده توانریت پژهی گولبسترقل له خویندا که م بکرتنه وه به هوی خوارزمی نه و خوراکانه ی که گولبسترقلیان زور که مه، به ته و اویش نه خوارزمی نه و پزن و چه وریانه ی چه وده ترشه تیره کانیا ن تپدایه، وه که پزنی گیانه وه ر (به تاییه تی پزنی مانگا، به راز، به ره مه کانی شیر له که ره و په نیر). فرده چه وده ترشه ناتیره کان له زنده ی پزنه پوره که کاندایه یه و گولبسترقل داده به زینن له له شدا. به تاییه تی خیرایی دابه زینی به هوی وون گردنی گولبسترقل وه له زلودا، به لام پژهی دابه زینی گولبسترقل که متره وه که له زیاد بونی به هوی ترشه چه وده ترشه تیره کانه وه، له به رنه وه پتویسته نه و چه وریانه نه خوریت.

خۇراكى كەم كۈلىستۇرۇلى و ئەوخۇراكانەى چەورتىشە تىرەكانيان
تيدانىيە، يا زۆر كەمىان تىدايە و فرەچە، ورە ترشە ناتىرەكانيان تىدايە، زۆر
پىتويستە بۇ ئەوكەسانەى كىشەى بەرزبونەوہى چەورىيان لەخوئىندا ھەيە.
ھەروەك لەم خستەيەى خوارەوہدا پوون دەيىتەوہ:
خستەيەك بۇ خۇراكى ئەوكەسانەى كىشەى بەرزبونەوہى چەورىيان
لەخوئىندا ھەيە:

پىتويستە ئەم خۇراكانە نەخۇن: (كەرە، كرېم، خۇراكى گيانەوہى و
پېچەوہى، گۆشتى چەور، شىرى پېچەوہى، پەنير، بسكىتى چەور، ئىشى
ھەوير، چوكلېت، گۆيزەلى، ئايس كرېم).

بەكەمى ئەمانە بخۇن: (ھەفتەى نووپارچە لەوخۇراكانەى پىزەى كۈلستۇرۇليان
بەرزە وەك: زەردىنەى ھىلكە و دەماخ، ھەفتەى پارچەيەك جگە).

بەشىوہيەكى مام ناوہند ئەم خۇراكانە بخۇن: (گۆشتى بى چەورى،
ماسىيى چەور، ماسى سېى، پۇنى زەيتون، زەيتون).

بەئازادى ئەمانە بخۇن: (سەوزە، زەلاتە، مېوہ، پەتاتە، دانەوئىلە،
گەنمەشامى برژاو، شىرى بى چەورى، ماست، سېئىنەى ھىلكە، پەنيرى سېى
(لەشىرى نا چەور)، پۇنى گەنمەشامى، پۇنى گولەبەپۇژە، پۇنى سۇيا).

به‌شی نۆیه‌م ئاو



ره‌فیق محمەد سالح

به شی نویسم

ناو

م. بطریق مضمون سالیج

ناو نه گهر وهك ماده دهیه کی شل بیت که به شیوه دهیه کی سروشتی هیه،
یاخود بگوریت بۇ دۇخی دهقی (به فر و سه هؤل) و یان دۇخی گازی (هلم)،
چه ندین سیفه تی گشتیی و تاییه تی خوی هیه که تاییه تمندی و
گرنگیه کی داوه به بوونی به شیوه دهیه که گرنگی ناو بۇمرقوف راسته و خق
دوای گازی نؤکسجین دیت.

له بولری گرنگی و پیداو یستی و سوودی ناو بۇ مرقداد، زقرجار له پووی
زانستیه وه نه و پرسیاره دیته کایه وه، نایا ناو خقراکه؟
بۇ زیاتر تیگه یشتنی وه لامی نه م پرسیاره، له دوای نه م بابه ته وه پوون
ده بیته وه.

له پیشتردا باس له وه کرا که خقراک له (ناو، پپوتین و کاربوهیدرهیت و
چه وری و توخمه کانزایییه کان و فیتامینه کان) پیکدین وله هه موو
پیکه پنه کانی دیکه زیاتر بری ناو له ناو خقراکدا هیه وه هه موو خقراکه کان
به شیوه دهیه کی گشتیی ناویان تیدایه، جا چ که م بیت وهك (شه کر، خوی،
پۆن) که پزدهی ناو تیپاندا له (۱٪) که متره، یان زقز بیت وهك (ته ماته و
شوتی و خه یان) که نریکه ی (۹۵٪) ی ناوه.

له سه ر گوی زهوی خقور به سه رچاوه ی ووزه داده نریت که له ریگای
پۆشنه پیکه اته وه نه بووه کدا خقراک (شه کری گلوکوز) دروست ده کریت،

پوهه ك كه به (زینده و هره بهر مهینه كان) داده نړیت، به لام له راستیدا ناو
دوانو كسیدی كارېون ماده ی سره کی به كار میتراون له دروستگردنی
خوراكدا، بډیه (ناو) پش به شتیه په کی ناپاسته و خو به سرچاوه ی وړه
داده نړیت.

ناو له لشی مړفدا پښكها توو په کی گرنگ و ژوره، له لشی كړپه له ی سى
مانگی له ناو سکی دایكیدا پړژه ی ناو تپیدا ده گاته (۹۴٪)، به لام له كاتى
له دایكېوونیدا ده گاته (۷۵٪) و له گه ل گه وړه بوونی ته منى مړفدا پړژه ی
ناو كم ده بیتوه به تاییه تی له ته منى پیریدا، به هوى كړېوون و
چوونه و په کی خانه كانی له ش و هروها كم بوونه و په بې ناوی
د هرو و په خانه كان، پړژه ی ناو ده گاته (۵۵٪ تا ۶۰٪) له پیاوډا، به لام
له ژندا پړژه كى (۵۰ تا ۶۰)، نه مېش به هوى زیاد بوونی پړژه ی چه وړی
له لشی ژندا به به راوړد كړنى له گه ل لشی پیاوډا كه پړژه ی
له شانه ماسولكه كانی زیاتره.

ناوی له لشی مړفد نړیکه ی دوو به شسى له ناو خانه كانیدایه و به شى كى
له د هرو و په خانه كاندا، هروها پړژه ی ناو له ناو شانه كانی له شدا جیاوازه،
بقونونه پړژه ی ناو له شانه چه وړیه كان له (۲۵٪)، به لام
له شانه ماسولكه پییه كاندا له (۸۰٪) ی ناوه، و له مېشكا نړیکه ی له
(۸۰٪ تا ۸۴٪) ی ناوه.

بق زیاتر تېگېشتن له ناو و ه ماده و پښكها تووی خوراکی پتویست بق
مړفد ده لېږن: نه گهر مړفد ه موو پړژه ی پښكها نى له شسى كار بق هیدره پت

و چه وری و نیوه ی پښتین وون بکات، نهوا هیچ کاردانه وه په کی خراپی نابیت بق مرقف، به لام نه گهر مرقف له (۲۰ تا ۲۲٪) پښه ی ناوی له شی وون بکات، نهوا نهو مرقف ده مریت، نه مه به لگه په بق گرنگی ناو له ژياندا به به راورد کړنی له گه ل پښکپنه کانی دیکه ی خورا کدا، هه روه ها بق پوونکړنه وه و گرنگی و نه رکی تاییه تی ناو له له شی مرقفدا، ده لیتین: هه رپښکها توویه کی خورا کی له له شی مرقفدا جا پښتین بیت یا چه وری و کار بق هیدریت و یان هه ریک له فیتامینه جود او جودره کان یان توخمه کانزاییه کان بیت، چه ندین نه رک و گرنگی تاییه تی خویان هه یه، به لام له پاستیدا هیچ له م نه رک و گرنگیانه له له شی مرقفدا نه نجام ندریت نه گهر پښکها تووی ناو نه بیت، دیسانه وه نه مه ش گرنگی و بایه خی ناو پیشان ددهات له گه ل پښداویستیبه کانی دیکه ی مرقفدا.

نه رک و گرنگی ناو یو مرقف

ناو، وه ک سه رچاوه ی ژیان چه ندین نه رک و گرنگی و سوودی هه یه له هه موو بولوو پوویه که وه، لیردها نیتمه نه رک و گرنگی ناو بق مرقف به شینوه په کی گشتی له م چه ند خالانه ی خواره وه دا کورت ده که پنه وه:

۱. هه موو کارلیکه کیمیاپیبه کانی له شی مرقف له ناو ناودا پروودهات، به تاییه تی کارلیکړدنی توکساندن و لیکرینه وه.

۲. گواستننه وه ی توخمه خوراکیه کان بزخانه کانی له ش و هه روه ها گواستننه وه ی پاشماوه و شله و دهر دراوه کانی له ش، وه ک هورمون و نه نزم و دژه نه کان.

۳. ئاۋ خۇددى خۇي دەچىتە كارلىكى ئاۋە شىيىپوۋنەۋەكان
لەكردهەرسىيەكاندا.

۴. ئاۋ دەچىتە ئاۋەمۇ پىكھاتنى دەردراۋ شەكانى لەشەۋە، ۋەك ئاۋىكى
ھەرس كىردن و لىمف و خۇيىن و مىز.

۵. تۈۋەندەۋى ئەلىكتىۋىت وپىۋىتەكان لە ئاۋى لەشدا، كەپۇلى گىرگى
ھەيە لە ھاۋسەنگى پەستانى ئۆزۈمۈزى شەنەكان و لەش.

۶. پىكخستنى پەلى گەرمى ۋەيىنك كىردەۋى لەپى دابەشكىردنى
بەسەرخانەكانى لەشدا يان خۇپزىگار كىردن لىلى لەپى ئارەق كىردەۋە،
كەپىژەۋى (۲۵٪) گەرمى بەھۋى بەھەلم بوۋن لەپى پىست و سىيەكانەۋە
ۋون دەپىت.

۷. ئاۋ ۋەك ھۆكارلىكى چەۋركار، لىكخشان كەم دەكانەۋە، بۇنمۇنە لىكى
دەم كەپارمەتى قوۋتدان دەدات ۋەروەھا لىنجى كۇنەندامى ھەناسە و
بۇرچكەكانى ھەۋا ۋەۋ لىنجىيەۋى كەلەجۈمگەكانى نىۋان نىسكەكاندا ھەيە.

ھاۋسەنگى بۇۋانەۋى ئاۋ Daily Water Balance

ھاۋسەنگى بۇۋانەۋى ئاۋ دياردەيەكى فسقۇلۇۋى گىرگە بۇ مۇۋەف،
كەپۇۋانە بەشۋەيەكى سىۋىشتى لەلەشى مۇۋەفدا پۈۋەدەدات و دەپىتەھۋى
پاراستنى پىژەۋى ئاۋ لەلەشدا بەپى پىداۋىستى خۇي و بەپى تەمەنى
مۇۋەفكە. ھاۋسەنگىيەكە لەۋەدايە كەپى ئاۋى ۋەرگىراۋ يەكسان دەپىت
بەپى ئاۋى ۋون بوۋ. پىداۋىستى مۇۋەف بۇ پىكھاتۋەۋە خۇراكىيەكان
پىژەيەكى ديارىكراۋى ھەيە ۋەروەھا بۇ ئاۋىش، كەمۇۋىكى ئاسايى ئەگەر

پیداویستی ووزی به (۲۵۰۰ کیلوگرام/هکتار) دیاری کراییت نهوا
پیداویستی ناوی به (۲,۵ لیتر) دیاری دهکریت، بهواتا به شینوهیهکی
زانستی پیداویستی مروف به کسانه به (۱ میلی لیتر ناو/۱ کیلوگرام)
ووزی خوراک له پوزنکا و به پزی چالاک مروف وپلهی وهرزهکان و باری
تندروستی وچند هکاریکی تریش دهگوریت. به لام نهوهی بری ناو بۆ
مروف دیاری دهکات (پان مروف چند ناو دهخواتهوه) چهز و تینویهتی
مروف که به و پیناسه تیئویهتی: بریتیه لههست کردنکی سروشتی و
هزینکی زۆر بۆ ناو خوردهوه.

هاوسهنگی پوزانهی ناو بریتیه له دروستبوونی هاوسهنگیهک له نیتوان
بری ناوی وهرگیراو له پوزنکا و نهو بری که لهشی لههه مان پوزدا وونی
دهکات. سهراوهی ناوی وهرگیراو بریتیه له وئاوهی که پوزانه
دهخوریتهوه، ههروهها نهو پزّه ناوهی که له خوراکدا ههیه، جاخوراکه که
شله مهنی بیت بیان ووشکه بیت له گهل نهو بری ناوهی که له نهنجامی
کارلکردنه میتابولیزمیه خوراکیهکاندا دهردهچیت و شیاوی باسه که ههر
(اگرام) پزوتین و کاربوهدریت و چهوری لهکاتی تۆکساندنیههواپی له
میتابولیزمدا (۴، گرام) و (۶، گرام) و (۱، گرام) له ناو دهردهچیت
به شینوهی یه که له دوا یه که، به لام سهراوهی ناوی وونبو بیان نهوهی
له لهشی مروفهوه دهچیت دهرهوه، بریتیه له وئاوهی که له پزگای پیستهوه
دهردهدریت، ههروهها که له پزگای ههناسهدان (سییهکان) ده بیت بهههلم،
له گهل نهوئاوهی که له پزگای میز و پاشه پز دهچیت دهرهوه.

بقی زیاتر پوونکردنه وهی هاوسهنگی پڙانهی ناو که پښداویستی مرقف به نزیکهی (۲,۵ لیتر) ناو دانراوه، له خشتهی (۱-۹) دا پښه و بپی ناوی وه رگپراو وده رچوو (وون بوو) به ژماره وه نمونه وچونیه تی هاوسهنگیه که پوون ده کاته وه له پښگاجیاوازه کاند.

خشتهی (۱ - ۹) هاوسهنگی پڙانهی ناو له مرقفیک پیگ یشتهودا

ناوی ورگپراو (water intake)	ته پښه و بپی (به (مللی))	ناوی ورچوو (water output)	ته پښه و بپی (به (مللی))
هلمه پښه کان	۹۰۰ تا ۱۴۰۰	له همدرو گورچیل وه (مین)	۹۰۰ تا ۱۴۰۰
ناوی خوراک	۷۰۰ تا ۱۰۰۰	هه ناسه دان (سپیه کان)	۳۰۰
ناوی مهتابو لیزم	۲۰۰ تا ۳۰۰	پاشه پښ	۱۵۰
		پښت	۹۰۰ تا ۱۵۰۰
		کلی گشتی	۱۸۰۰ تا ۲۸۰۰

Whitney E.N., Cataldo C.B., Understanding Normal and Clinical Nutrition.

هاوسهنگ بوونی پڙانهی ناو له مرقفدا له کاتی به کسانبوونی بپی ناوی وه رگپراو وده رچوودا پووده دات. به لام نه و هاوسهنگبوونی ناوه له کاتی زیادبوونی بپی ناوی ده رچوو له ناوی وه رگپراودا نامینیت، نه و هاوسهنگیه که به ره و که می (سلبی) ده چیت وه ره وها له کاتی زیادبوونی بپی ناوی وه رگپراو له ناوی ده رچوو نه و هاوسهنگیه که به ره و نږی (ایجابی) ده چیت.

شیوهی دروستی خوراکخواردنی مرقف ده بیتته هوی نه وهی که هاوسهنگی پڙانهی ناو له نیوان ناوی وه رگپراو وده رچوو له له شی مرقفدا دروست ده بیت، به لام به شیوه په کی سروشتی له شی مرقف نه م کرده فسیق لږ زییه پاده په پښتیت (نه گهر مرقف که ته ندروستی باش بیت و هیچ باریکی ناسروشتی

له لاشدا نه بیت)، به وانا نه گهر پټزه ی ناوی وه رگړاو به هر پټگایه ک زیادبکات له لاشی مرقدا (بق نمونه ناو و شلمه منی زقر بخواته وه یان خوراکیک بخوات ناوی زقر تیدابیت)، نه و لاشی مرقه که بق به دیپینانی هاوسه نگی ناو، پټک ناو زیاتر ده کاته دهره وه به هر پټگایه ک بیت به تاییه تی له پټگای میزه وه و به پیچه وانه شه وه نه گهر مرقف ناو زیاتر بکاته دهره وه به هر پټگایه ک بیت (وه ک ثاره فکرنه وه به هوی وه رزشکردن یان کارکردنی زقره وه)، نه و ناچار ده بیت که ناو بخواته وه بق پرکردنه وهی هاوسه نگیه که و نه مه ش زقر جار له هاویندا پرووده دات که مرقف زقر تر ناو ده خواته وه تا له زستاندا. خشته ی (۲-۹) نمونه ی زیندووی نه م راستییه، که تیددا دیاره چون له بارودنخی جیاوازا پټزه ی ناوی دهرچوش ده گوریت.

خشته ی (۲-۹) بری ناوی دهرچووی پلژانه له بارودنخی جیاوازا (ملیتر)

ریکای دهرچووی ناو	پلوی گهرمی کشی مروشتی	پلوی گهرمی کشی گهرم	وهرزشکردنکی قورس بو ماویه کی مرز
پست یی ناروق کراندود	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰
سیده گان (هدهدافان)	۲۵۰	۲۵۰	۶۵۰
ناروق کراندود	۱۰۰	۱۴۰۰	۵۰۰
هیز	۱۴۰۰	۱۲۰۰	۵۰۰
پانه	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰
کلی گشتی	۲۳۰۰	۲۲۰۰	۶۶۰۰

عبدالحمید زه نون/خوارنشی مرقف ۱۹۹۲

به هر هژکاریک بیت تیکچوونی هاوسهنگی پۆژانه ی ئاو و بهرده وامبوونی به بی چاره سر، کاردانه وه یه کی خراپی ده بیت له سر ته ندروستی، له وانه شه بیته هژی مردنی مرقه که، به تایبه تی له نه مه نی پیری و ساوایی و مندالیدا، چونکه جگه له تیکچوونی هاوسهنگی ئاوی وه رگبراو وده رچوو، پۆژه ی خوییه کانزاییه کانی ناو له شیش تیکده چیت، به تایبه تی له کاتی ده رچوونی پۆژه یه کی نۆد ئاوی له ش به بی جیگرته وه ی نه و پۆژه وون بووه که له گه ل خۆیدا پۆژه یه ک له خوی کانزاییه کانیشی وون کردووه و هاوسهنگیه که شی تیک دلوو. هژکاره کانی زیادبوونی پۆژه ی ئاوی ده رچوو له له شی مرقدا نۆدن له وانه: سکچوون و پشانه وه و تالی هاتن و هژکاری تیکچوونی کاری گورچیل، ههروه ها له پتی پیست و ئارهق کردنه وه ی نۆد، به لام هژکاره که هه رچی بیت گرنگ نه وه یه نه و پۆژه وونبووه ی ئاو به بهی خوی پریکرتنه وه، به تایبه تی له کاتی سکچووندا، که نۆد جار بی بایه خ سه یرده کړیت، به لام له پاستیدا ژماره یه کی نۆد له ساواو مندالان به سکچوون گیان له ده ست ده دن زیاتر له نه خۆشیه مه ترسیداره کانی تر، چونکه به هژی سکچوونه وه منداله که نووشی (ووشک بوونه وه) ده بیت، که نه مه ش به هژی وونکردنی بریکی نۆد ئاوی له شی منداله که وه پووده دات، بۆیه پتویسته دایکان له کاتی سکچوونی منداله کانیندا ئاو بدهن به منداله سکچووه کانیان به تایبه تی (تیکه له ی چاره سه ری ووشک بوونه وه که به دیکسترۆلایت ناسراوه) که ئاوو خوی کانزاییه وونبووه کانی له ش قه ره بوو ده کاته وه بۆنه وه ی منداله که نه گاته پاده ی (ووشک بوونه وه) که دوا ی نه وه چاره سه ر ناکړیت.

ئاۋى غوارلەنەۋى مەۋىۋى ۋە چۆلىيەتى

ئاۋ لەگەل ئەۋەى كەسەرچاۋەى زىانە، بەلام ھەندىك جارىش دەيىتە
 ھۆكارى سەرەكىي نەخۇشى ۋ گواستەنەۋەى نەخۇشى ۋ بىلۆكرىنەۋەى
 پەتاكان، بۆيە پىتۈستە لەچۈنبىيەتى ئاۋخولردنەۋە ئاگادارىپىن، چۈنگە زىاتر
 لەنيۋەى ئەۋمىندالانى كەنەخۇش دەكەۋن پان زىانيان لەدەست دەدەن،
 ھۆكارەكەى ئەۋ مىكرۇپانەپە كەبەھۇى خۇراك ۋ ئاۋەۋە دەچىتە ئاۋ
 لەشيانەۋە لەبەرنەۋەى ھەموو جۇرە مىكرۇپەكان بە ئاسانى لەئاۋدا دەۋىن
 ۋ بەمە ئاۋ دەيىتەھۆكارى گواستەنەۋەى چەندىن نەخۇشى ترسناك بىق
 گەرە ۋ مىندال ۋەك(گرانەتا، پشانەۋە، كۆلىترا، زەحىرى، سىچۈنى مىندال) ۋ
 پىسبۈۋى ئاۋ ۋ زىادبۈۋى ژمارەى مىكرۇپەكانى ئاۋى ۋ لەئاۋ دەكەن كەبىق
 خولردنەۋە بەكەك نەيەت، ۋەك لەكاتى تىكەلبۈۋى ئاۋى خولردنەۋە
 بەئاۋى زىراب ۋ ئاۋدانەۋە، يا بەئاۋى شىن ۋ پاشماۋەى كارگەكان ۋ
 بەفېئدانى پىسى ۋ ئاۋەلى مردارەۋەبۈۋ بىق ئاۋ سەرچاۋەكەى.

جگە لەھۆكارى مىكرۇپەكانى نەخۇشى، دەشەت ئاۋ بىيىتە ئامرازى
 گواستەنەۋەى ماددە ژەھرىنەكان ۋ ماددەكىمىيىيە زىانبەخشەكان، بۆيە
 لەم پەرەشەۋە ئاۋ دەيىت بەپىنى پىۋەرەى جۇدايەتى بىت بىق پىزەى ئەۋ
 ماددە كىمىيىيەنى كەلەئاۋدايە.

ئاۋ ۋەك پىئاسەى خۇى كەشلىيەكى بىنپەنگ ۋ تام ۋ بۇنە، جگە
 لەچەندىن مەرجى پىئانەيى جۇدايەتى دىكە بىق بارى سىۋىتى ۋ مىكرۇپى ۋ
 كىمىيىي كەدەيىت تىيدا بىت.

خشته (۶-۲) بری داده پی پترولی ماده کیمیایی و تیشکده روده و لبره رکان و

خاسیته سرشتیه کانی ناری شیاری خوارنه وهی مرقف

ماده کیمیاییه کانی	بهرترین داده میلیگرام/لیتر
Pb (سمن)	۰.۰۵
As (سمن)	۰.۰۵
CN (سمن)	۰.۰۵
Se (سمن)	۰.۰۱
Cr (۶۰) (سمن)	۰.۰۵
Cd (سمن)	۰.۰۱
Ba (سمن)	۱
Hg (سمن)	۰.۰۰۱
Fe (سمن)	۰.۵
Mn (سمن)	۰.۱
Co (سمن)	۱
Cu (سمن)	۰.۵
Zn (سمن)	۱
Al (سمن)	۰.۲
Na (سمن)	۲۰۰
NO3 (سمن)	۴۰
NO2 (سمن)	۰.۱
PH3 (سمن)	۰.۲
Cl (سمن)	۲۰۰
SO4 (سمن)	۴۰۰
Ca (سمن)	۲۰۰
Mg (سمن)	۵۰
Cl2 (سمن)	۱ تا ۰.۲
(Total Hardness) (سمن)	۵۰۰
(Total Soluble) (سمن)	۱۰۰۰

ماده نه‌نمایشه‌گانه (محدوده)	بهرترین راه (میکروگرام/لیتر)
بزن و چوکی	۰.۳
پوخته‌ی کاربن کاذب	۰.۳
پاکه‌رویه	۰.۳
نویته فینولیه‌گانه	۰.۰۰۰۲

خاصیت سرقتیه‌گانه	راهی بقی پنهان
پدنگ	۱۰ به‌که (به‌پنوری کاربانی پلانتی)
نیل	۱۰ به‌که گستر*
تام	په‌سند
بول	په‌سند
ژمانی هایدروژنی Ph	۶.۵ تا ۸.۵

* به‌که‌ی (N.T.U / Nephelometric Turbidity Units)

جلی قی‌کر	بهرترین راهی (میکروگرام/لیتر)
نالدین Aldrin / دای نالدین	۰.۳
کلرودان Chlorodane	۰.۳
4.2D ال.۷	۱۰۰
D.D.T د.د.ت	۱
لاندین Lindane	۳
فوسفوری نه‌نمایشه‌گانه	۱۰

جلی نه‌نمایشه‌گانه*	بهرترین راهی (میکروگرام/لیتر)
نی‌نمایشه‌گانه‌ی بوی (۱۳۴)	۰.۱
نی‌نمایشه‌گانه‌ی بوی	۱

* به‌ری‌گی پنوری (سولیم تاییداید) یا به‌نامتری گایگر له‌بوری (مایکروسی) ده‌بیت:

۱. له (۹۵٪) نمونه‌ی ناوی وهرگیراو له یهك سالدانا بېټ هیچ كومه له میکروبی Coliform , Fecal Coliform ی تېدا بېټ.
 ۲. ژماره‌ی شیانې به‌کتریايي (Coliform) Most probable Number (MPN) ده بېټ (۵ کولی فورم/۱۰۰مل ناو) بېټ بق یهك نمونه‌ی ناو، و (صفر/۱۰۰مل ناو) بق دوو نمونه‌ی یهك له دواي یهك.
 ۳. ژماره‌ی MPN بق Fecal Coliform ده بېټ له (۱) كه مترېټ/۱۰۰مل ناو.
 ۴. ژماره‌ی سهرجه‌می به‌کتریا Total Count Bacteria ده بېټ (۵۰ یهك/۱مل) ناو بېټ.
 ۵. هه‌موو نمونه‌ی ناوی پاگزکرو ده بېټ (سالب) بېټ، یان نه بېټ بق هیچ له و تاقیکړنه وه میکروبیانې سهره وه.
- خشته كه وهرگیراوه له دهنګای ناوهندی پتوره‌یی و کونترولی جؤرابه‌تی عیراق ژماره ۱۹۸۴/۴۱۷ (په‌وشه‌پتوانه‌ییه‌كان - المواصلات القیاسیة).
- خشته‌ی (۳-۹) كه خشته‌یه‌کی گشتګروه‌یه بق هه‌موو مه‌رج و خسه‌له‌ته‌كانی ناو له هه‌موو بوارینګدا، بق‌مان پرون ده‌كانت‌وه كه پتویسته چؤن بېټ بق‌وشه‌ی شیاوی خولردنه وه بېټ، له‌به‌ر جیباوازی جؤرابه‌تی ناو سهرچاوه‌كانی له‌ناوچه‌یه‌كه وه بق ناوچه‌یه‌کی تریان له‌دوله‌تیکه‌وه بق ده‌وله‌تیکي ترو چهند تاییه‌ته‌ندییه‌کی دیکه، بق‌یه نه‌م پتوره‌رانه له‌ناویكه‌وه بق ناویکی دیکه جیباوازن، به‌پتی ده‌وله‌ته‌كان و لاینه زانستییه‌كان نه‌گه‌رچی جیباوازییه‌كش زؤر نه‌بېټ، به‌لام هر مه‌رجیك تاییه‌ته‌ندی و ګرنګی خوی هه‌به و له‌پرویی زانستییه‌وه بق پاراستنی

ته ندروستی مرقف دانراوه. وده بیت هموو کس و لایه نیک به و
 په وشه پتوانه یه یی - المواصفات القياسية ناوه وه په یوه ست بیت.
 دابینکردنی ناوی سازگار و شیاو بڼ پتویستی خواردنه وه به کارهیتانی
 پښانه یی مرقف نه رکي هره گرنگی ده ولت و لپړسراوانه له دواړوڅدا،
 به تایبه تی له و ناوچانه یی که کښه یی که م ناویان هیه، به لام کوردوستان
 باشتړین ناوچه په بڼ دابینکردنی ناوی سازگار و شیاو به هموو جوړه
 سه چاوه کانیبه وه له نیستاو داهاتودا.

بەندى سىيەم

ژەمە نمونه يىەگان

- خۇراكى نمونه يى مروف
- چەند رېنمايىەك دەريارەى خۇراك و مندالى
- تەمەن قوتا بىغانەى سەرەتايى
- پوخسارى سروشتى مندال و خۇراكى تەواو

بهشی دهیه م

خوراکي نمونه یی مرقف



رهفیق محمد مهدد صالح

به لاس بڼه وهی له پندوایستیه کان د لڼیا بڼه که نه و پرته بریاره راوه دور بیت لوهی که مرقف بخاته خانگی مه ترسی و توشبون به کیشی که مخوراکي، بویه بهی پندوایستیه کان به پتویست زانرا که فراوان بکرت بڼه وهی که مرقف دور بیت له و مه ترسیه و به د لڼیا بییه وه پندوایستیه کانی خوی له موو پڼکها ته خوراکیه کان وه ریکرت و نه و فراوان کړنه له بهی پندوایستیه کان کرا به Allowances که واتی به شه پڼگا پندراوه کان (ته رخان کراوه کان) ده گپه نیت له جیاتی Requirements، و به شیوهی بری پڼگا پندراوی پڼزانسی ناموزگار کراوه کان Recommended Daily Allowances ناو ده بریت. وه که له خستهی (۱) و (۲) ی پاشکورکانی نه مکتبه دا پرون کراوه ته وه.

خوراکي نمونه یی مرقف و به تاییه تی بؤ مندالانی ته مه ن (۶ تا ۱۲) ساله، نه و یه که بهی پندوایستیه کانی دابین بکات له موو پڼکها ته وه خوراکیه کان و به پتی بره ته رخان کراوه کان بؤ نه و ته مه نه، باشتړین خوراکي نمونه یی نه و یه که مه مه جقر بیت، به واتا له چه ند جقریک پڼکها تبیت و به تاییه تی ټیکه له ی چوار کومه له خوراکیه که بیت که نه مانه ن:

۱. کومه له ی شیر و به رو بومه کانی Milk & Milk Products Group
۲. کومه له ی میوه و سه وړه Fruits & Vegetables Group
۳. کومه له ی نان و دانه وړله Breads & Cereals Group
۴. کومه له ی گوشت و پاقله Meat & Beans Group

ناخوړاکی مړوف نمونه یی بیت ته نروسستی باش دهسته بهر ده بیت و مندالان گه شعی توارو دهکن.

بپی پنداوېستیی مړوف بڅوړاک وهک باسکرا به شپوره به کی زانستی دیاری ده کرنت، به لام له گل نه وه خدا هنز له خوړاک کریڼ و برسیتی نه وه ست به مړوف ده دات که چنه د خوړاک بخوات و هنزی له چ جوړه خوړاکیکه.



شپوره ی (۱۰-۱) نمونه ی چوار ګومه له خوړاکیکه

هنز لیکرینی خوړاک نازوړویه که بڅوړاکینی خوړاکیکي تایبیت و مارج نیبه که په یوه ندبیت به برسیتیبه وه، به لام برسیتی بریته به ست کریڼ

به پتیویستییه کی زور بوقه‌خوارک، له‌گه‌ل هه‌ستکردن به‌ناپه‌هه‌تی له‌شددا به‌هوی پتیویستی له‌ش بوقه‌خوارک وه‌هستی برسیتی به‌هیتزته له‌هه‌ز له‌خواراککردن.

بوقه‌تییه‌تی ناماده‌کردنی خواراکی هه‌وسه‌نگ و سوو‌به‌خش و گونجاو و چۆنیه‌تی ناماده‌کردنی ژمه‌خواراکییه‌کان بقی نه‌ندامانی خه‌زان، پتیویسته نه‌م چهند خاله‌ی خواره‌وه په‌چاوبکریته:

۱. له‌کاتی گهرینی خواراکدا پتیویسته به‌رامبه‌ر به‌ی پاره‌دراوه‌که چاکترین و سوو‌به‌خشترین خواراک بکهریته که شیاوی خواراکی مرقف بیت.

۲. له‌کاتی ناماده‌کردنی ژمه‌کانی خواراکی په‌ژانه‌دا پتیویسته هه‌مه‌چه‌شنه بیت به‌شیوه‌یه‌ک که خواراکی نمونه‌یی بیت.

۳. گرنه‌گیدان به‌پاک و خاوینی خواراک و هه‌روه‌ها قاپ و قاچاگی به‌کاره‌اتوو.

۴. نه‌و به‌خواراکه‌ی ده‌دریته به‌هه‌ره‌نه‌ندامیکی خه‌زان ده‌بیت به‌پتی پتدلوویستی خوی بیت نه‌ک به‌پتی په‌و پایه‌ بیت و یان به‌پتی به‌شداری بوونی بیت له‌دارایی خه‌زانه‌که‌دا.

۵. دابینه‌کردنی سق ژمه‌خواراکی سه‌ره‌کی بقی گه‌وره‌کان له‌په‌ژنکه‌دا و (۲ تا ۴) ژمه‌ی سه‌ره‌کیی بقی منداڵان، و نه‌گه‌ر ناماده‌کردنی ژمه‌کان نه‌گونجاو بوو، ده‌شیت خواراکی ناماده‌کولو به‌کاربیت.

له‌کاتی هه‌له‌سه‌نگاندنی جوری خواراکی ژمه‌کاندا ناوی کومه‌له‌خواراکییه‌کان به‌ (دانه‌ویل و پاقله و سه‌وزه و میوه) ناوده‌برین و هه‌روه‌ها به‌ (جۆره‌کانی گۆشت و مه‌لکه‌ و شیر و به‌روبو‌مه‌کانی) ده‌وتریته

خوږاکي سرچاودې نازولې، لږه دا چنه د جوړ له ژمه خوږاکيې کان
به هه لسه نگانمنه وه پرون ده کړيتموه:

دانمونه - ژميکي ناتمو او

دانمونه + پاقله - ژمه خوږاکيکي همرزان به ها

دانمونه + سموزه - ژميکي گونجسوه پو گسوره به لام ناتمو او پو ملدا لان که له
قوښاي گه گه گرښدان.

دانمونه + پاقله + سموزه و ميوه - ژمه خوږاکيکي باش و همرزان به ها

دانمونه + خوږاکي سرچاودې نازولې - ژمه خوږاکيکي گران به ها

دانمونه + پاقله + خوږاکي سرچاودې نازولې - ژمه خوږاکيکي زور باش

دانمونه + سموزه و ميوه + خوږاکي سرچاودې نازولې - ژمه خوږاکيکي زور باش

دانمونه + پاقله + سموزه ميوه + خوږاکي سرچاودې نازولې - ژمه خوږاکيکي همره
زور باش و نرغي خوږاکي زور بهرزه، به لام گران به ها به.

ده توانرت ژمه پيشنياز کراوه کان که له سره وه ها توره به گوړه دي باري

تابوري دارايي خيزلنه که ناماده بکړي، يان به گوړه دي پرون و ده سکه وتني

جوړه کاني خوږاکي کومه له کانه وه يان به پتي حه نې نه د انسانې خيزانه که

يان به پتي باوي خوږاکه ميلليبه کان بيت، که هر کومه ليک چنده ها

جوړ خوږاکي ميللي خړي هه به.

وا لږه دا بق زاتياري زياتر باس له جوړه کاني خوږاکي کومه له کان ده کين:

دانمونه لکان

بريتيه له جوړه کاني نان و سه مون و که لانه و ناو ساجي و ساوهر و

قهره خرمان و گه نه کوتاوو بهرنيش و معکه روني و هه رسته و سپاکيتي و

برنج و گه نمه شامی و گه نم و جړو نارد و جړه کانی پسکیت و کیک و که عه و
و هه موو بهر هه مه هه ویریه کان و نیشاسته و شیرینییه کان و مه له بی.

پاقله کان

بریتییه له پاقله و ترک و نیسک و لوبیا و فاصولیا و به زالیا و ماش و سویا
و هه روه ها له گه ل' پاقله کاند ا هه ندی ووشکه پوهه کی تریش ناو ده برتن
که بهی پرتینیان باشه، وه که به پوو گوینز و باده م و فستق و فندق و
فستقی سودانی و چهره س.

سوزه و میوه کان

بریتین له چنده ها جړی فراوان له خوراک، وه که کوله که و باینجان و
نهماته و بامیه و خیار و ترغزی و شوتی و کاله ک و کاهو و تور و شیلیم
و که لرم و قهرنابیت و پتاته و گیزه ر و سلق و سپیناخ و که لامیو و کنگر
و بیبر و که ره وز و ته رخون و نه عنا و شویت و ته پرتیزه و پیاز و سیر و
هه روه ها پرته قال و سبو و هه نار و هه نجیر و زه یتون و خورما و لاله نگی
وایمق و نارنج و هه رمی و به می و ققخ و هه لوژه و قه یسی و یه نگی دنیا و
ترن و مژد و کپوی و به لالوک و ترو.

خۇراکی سەرچاوهی نازلهی

بریتیه له گزشتی مه پو بن و گا و مانگا و گامیش و ووشت و که رویشک و مریشک و قه و قاز و مراوی و کزتر و ماسی و جوره کانی هیلکه و شیر و پنهیر و ماست و که ره و قه یماغ و لۆو سیریز و لۆرک و فرۆ و که شک و کریم و نایسکریم و شیر و ووشت و هه روه ها جگه ر و دل و گورچیل و سه روپی و زمان. بۆدانانی زه مه کانی خۇراکی مندالانی ته مه ن (٦ تا ١٢) سال و یان له چ ته مه نیکی تر دا بیت، پتویسته له خشته ی پتدلو یستییه کانی به ی و وه ی پتویست و پتکهاته خۇراکییه کانی تسری بزانیست و هه روه ها هه موو خۇراکیک نرخی خۇراکی و وه ی تاییه تی خلی هه یه و ده توانریت بزانیست که چون پتدلو یستییه کانی لی دابین ده کریت له و خۇراکانه ی که له به رده ستان یان که ده ست ده که ون.

لیزه دا وه ک نمونه یه ک، له م خشته یه دا خۇراکیکی پتشنیازکراو بۆمندالانی ته مه ن (٦ تا ١٢) سال پوون ده که یه وه.

ئه م خشته یه به ی خۇراکی پتشنیازکراوه، ده شیت به پنی چه ند گه رانکاریه ک که پتشر باسی لیکرا بگه ردریت، به لام ده بیت خۇراکیک دانریت له باتی خۇراکه که جیگه روه ی ئه و بیت، واته له وه و نرخی خۇراکیدا نزیک بیت له خۇراکه گه رپاوه که یان له هه مان که مه له ی خۇراکی بن.

بەشى يانزەھەم

چەند رېنمايىك دەربارەى خۇراك و
مىندالى تەمەن قوتابخانەى سەرەتايى



نەكرەم قەرەداخى

چەند رېنماييەك دەر باره ی خۆراك و مندالې ته مەن قوتابخانە ی سەرەنایی

ل.م. لاکرم (مرداغی)

نانی به یانی

خراپترین کار ئەو یه که مندال نانی به یانی نه خوات، به داخه وه هەندیک مندال له نهنجامی په له پەلی و فریاکه وتنی پوښتن بۆ قوتابخانه، نانی به یانی ناخۆن. یا زۆر مندال هەریتیان ناخۆیت، نه و مندالانه ی به شه و درهنگ دهون، به یانیان زوو له شه وه لئاسن، له بهر نه وه ده که ونه په له پەل و نانی به یانی به جی دههین و ناخۆن.

ده بی باوک و دایک نه وه بزائن، که نانی به یانی بایه ختیکی زۆر که و ده ی هیه له پراگرتن و که شه کردن و توانای پۆزانه ی منداله که دا، به تایبه تی گوئی گرتن و تیگه یشتنی وانه کانی. جگه له وه ی نه خواردنی نانی به یانی به رده وام ده بیته هزی که می بهی خۆراکی پۆزانه یو کار له که شه و که و ده بوونی ده کات. بۆ سه رکه و تن به سه ر نه م خووه خراپه دا، پتویسته واله مندالان بکرت که شه و زوو بنون و له هیج کاتیکدا نه که ونه دوا ی تۆنیوی شه و به یانیان که سوکار، زوو ههستن و نانی ته وایان بۆ ناماده بگه ن و له کاتی دیاریکارو زوودا له شه وه لیان به سین و ده ست و ده موچارایان بشۆن و به بی

په له پهل نان بخون وکاتیکي باشيان بمینیته وه بڼ خوتا ساده کردن و خوکړپښ وپښشتن بڼ خوتا بخانه .

ناني نیوهری

به زوری نه وکاتانه ی که مندال خوتا بخانه که ی نیوهری وانه، وه که به یانپان زډرجار په له پهل پی ده که ویت و نان ناخوات، یا هه ندیک جار به هوی کارو نه په زانی دایکه وه، خورلکی ته ولو ناماده نیپه و مندال بڼی ته ولوی نانی نیوهری ناخوات، نه مه ش کاریکي زډر خراپ ده کاته سه رتوانا و چالاکي و گوئ گرتن و به شداری وانه کان و تیگه یشتن و هیزی یاری و جولاندنه وه .

پتویسته دایکان و که سوکاری مندال، زډر به بایه خه وه بڼوانه نانی نیوهری، چ منداله که له خوتا بخانه بیته وه، یان بڼوات بڼ خوتا بخانه .

له بهر نه وه ی که نه خوارښی نه و نانه، کار ده کاته سه رگه شه و دوی ده خات، و توانای که م ده کاته وه، پتویسته نانی نیوهری به پتی ده رانه تی خیزانه که بایه خیکي باشی پی بدریت، بڼه خورا که پتویستیبه کانی له کار بڼه یدره یت و پڼتین و چه وری و فیتامینه کان و کانزاکان تڼدابی، پتویسته سه وزه و میوه و شه ریته میوه به شیکي باش بن له و نانه، چونکه له شی منداله که پرده کن له فیتامین و کانزای پتویست، باز زرجار به یانپان له مندال بڼر سرت که نیوهری حه ز له چ خوار ندیک ده کات بڼی ناماده بکرت؟ نه مه زډر یار مه تی گردنه وه ی ناره زوی حه زی منداله که ده دات و زیاتر هانی ده دات که باوه پی به خوی بیت و زیاتریش ناره زوی خوارښه که بگات.

پارەي بۇزغانەي قوتابى

قوتابى بېرىك پارە، بەيانيان يا نيوە پوان لەگەل خويىدا دەبات بى
قوتابخانە، ئەم بىر پارە پىويستە بۆئەوى ئارەزوو يا حەزى لەمەرشتىك
کرد بېكرىت و بىخوات. بەلام لەسەر كارگىرپانى قوتابخانە پىويستە، دوكانى
ناو قوتابخانە ئەو خۇراكانە بېيىت كەسووديان بى قوتابىيەكان ھەيە، وەك
ھەندىك جۇرى ميوە، پرتەقال، سىپو، لالەنگى، لىمى، ياھەندىك ميوە
ووشك وەك پاقلىي كوللو، خورما، مېۋى، كاگلە گۈيىز، باسوق.

پىويستە نۆر بايەخ بەخۇراكە شىرىنييەكان نەدرى بەتەنھا، چونكە ئەو
خۇراكانە تەنھا ووزە دەبەخشن و سوودىكى ئەوتق نادەن بەمندانەكە،
جگەلەو نۆر خواردنيان، حەز و ئارەزوو خواردنيان كاتىك دەپۆنەو بى
مالەو، كەم دەكەنەو.

ھەرەھا پىويستە لەسەر كارگىرپانى ئەو قوتابخانە پىگا نەدەن شتغۇش
لەبەردەم قوتابخانەكەدا بوەستن، چونكە نۆرەي جار مەرجه نروسىيەكان
لەخۇراكەكانىندا نىيە، نۆرەي سەريەتال و پىر لەمىش و مەگەزە ولەم
بارەيەشەو ئەمۇزگارى قوتابى بكرىت كەخۇيان لەوجۇرە خۇراكانە
دووربەنەو لەبەرنەو زىان بەتەنروستيان دەگەيەنيت و نەخۇشيان
دەخت، پىويستە لەسەر ليژنەي پاكوخاۋىنى قوتابخانە زوو زوو سەر لە
خوارىنى دوكانى قوتابخانە بدەن و ئاگادارى پاكوخاۋىنى پارگرتنيان بدەن.

یه کیک له پیتیستییه زۆره کانی راگرتنی ته ندروستی مندال له و ته مه نه دا
نوستنی ته واوه، پیتیسته نه و پۆزانه ی مندال به یانیانه، پۆژی به لای
که مه وه نیوه پوان (۱ تا ۲) ساعات بنویت وشه ویش له پاش ساعات (۹) و
بچیتنه ناو جینگاهه و وورده وورده خهوی لی بکه ویت و بنویت.

به لام هه ندیک مندال، شه زور خهویان نایهت و تاسه رنگ به دیار که سوکار
و ته له فزیق و پادیقوه ده میننه وه، یا خه ریکی کاروباره کانی قوتابخانه
ده بن، به تاییه تی قوتابی نه و قوتابخانانه ی فره مانیکی زۆر ده دهن به سه ر
شانیندا. بیکومان نه مه ش کاریکی زۆر خراب ده کاته سه ر ته ندروستییان و
زۆرجار به یانیان خه و به ریان نادات و چالاکیان زۆر که م ده بیتنه وه، توانای
پۆزانه یان داده به زیت و خه والوو، پر له باویشک و بی تاقه تن، سه ره پای
نه وه ش زۆر مندال پۆزانه له چالاکیه کی بن نه ندازه دان و شوین به خۆیان
ناگرن و له و ته مه نه دا به رده وام خه ریکی یاریکردن واکردن و جوولنه،
نه مانه نه گه ر به شیوه یه کی دروستی و پیکوپیک بی، کاریکی باشن. به لام
له به رنه وه ی که م ده نون و پشوی ته واو نادهن و زۆرجاریش وه ک باسکرا
به ری خۆراکی به یانیان و نیوه پوان و ته نانهت ئیواره شیان ته ولونبیه،
له به رنه وه زۆرجار تووشی ماندویی وشه که تی و که نه فتی ده بن و لاواز و
بی هیز ده بن، بۆیه له سه ر که س وکار پیتیسته که به شیوه یه کی پیکوپیک
چاو پیریان بکه ن و جگه له ناگاداریبونی خۆراک و ژمه کان و جۆره کانیان،
ناگاداری کاتی نوستن و هه لسان و یاریکردن و جوولنه یان بن، بی نه وه ش

فشارتیکی زۆر توندیان بخه نه سه ر وه پسیان بکن، به لکو به ئامۆزگاری ناپاسته وخۆ و به قسه ی پێک و پێک و هه ندیک جاریش به سووکه سزادانیک.

وهرزش

مندال له م ته مه نه دا زۆر پێویستی به وه رزشی نه واو هه یه، پێویسته کاتی دیاریکراوی به یانیان یا عه سرانی بق دابنری که وه رزشی تیدا بکات، پێویسته وه رزشی مندال مه شقه سویدییه کان بن وله ژیر چاودیرییه کی پێک و پێکدا له سه ر ئه م مه شقانه رابه ئنری و لای بکریته به خوویه کی پۆژانه ی، وه ک ددان شتن و چونه ئاوده ست. هه روه ها پێویسته له سه ر به رپۆه به ران و کارگێڕانی قوتا بخانه کان، که چاودیرییه کی پێکوپێکی وانه ی وه رزش بکن و نابیت به هیه چ شتیه یه ک وانه ی وه رزش فه رامۆش بکری، چونکه وه رزش جگه له وه ی نه و پۆتینه ناخۆشه ی پۆژانه ی پهل وانه و بابته ی قورس و گران له به رچاوی مندال که ده ره ویننیه وه، ئاره زوو و حه زی قوتا بخانه شی له لا زیاده کات، پێویسته وانه کانی وه رزش له سه ر پێکرامی ته مه ن و حه زو ئاره زوو هه کانی مندال دارپژراو بیته و هه رگیز هه ره مه کی و کاری لاوه کی و ئه سه رو به ر نه بیته، پێویسته مامۆستای وه رزش ته نها بق پێکرنه وه ی به شه وانه کانی دانه نرابن، به لکو حه زو ئاره زوی له کاری وه رزش بیته و خۆی وه رزشه وان بیته. تیپ و کۆمه ل و ده ستی یاری هه مه جۆر له قوتا بییه کان دروست بکات و له چالاکییه کی به رده واما بن.

وه رزش بق مندال وه ک ئاو بق دره خت و سه وزایی وایه، چونکه وه رزش چالاکی و گه شه ده خاته هه موو خانه و شانه و جه ستی مندال که وه و

مورمون و نه نزمه کانی ده جولینیت و کارلیکه کیمیا بییه بهک له دوی
په که کانی تیدا مه یسر ده کات و گه شه به ماسولکه و توانای ددات و
به رامبر به نه خوقشی و میکروب و لاولزی پای ده گرت و دوری ده خاته وه و
جهسته په کی کارامه و پته و به توانای بق دروست ده کات.

به ته نها وانه ی وشک و بن سهرپر و پر له ناواخنی بی که اک سودی نییه و
پتویسته مندل ناره زوو حه زه کانی خوی له قوتا بخانه و وانه کان و ژانی
پژانه پدا ببینیته وه.

پتویسته ورنشکردن هه میشه له هه وای به ره لا و شوپنه کراوه کاندای بیت و
وور بیت له شوپنی داخراوو په نگ خواروو، بژوهی مندل بپی توکسجینی
ته ولو هه لمزیت و گه شه به خانه و شانه کانی میشکی و جهستی بدات.

دوویار بپوونه وای خوراکی پژانه

پتویسته که س وکار شه وه بزائن که مندل له و ته مهنه دا زور حه زی
له گوران و حه زناکات پژانه خورا که کانی مال هیان دوویار بیت وه،
نه مه جگه له وه ی گورانکاری له جقرو شپوهی خورا که کاندای بایه خی دروستی و
گه شه ی خانه و جهستی مندل که یان زیاتر ده بیت به رامبر به پی داگرتن
له سهر چه ند خوراکیکی دوویار و سبب باره، بویه هه مه چه شنه کردن و
هه مه جگر کرنی خوراک پتویسته به پپی خشته په کی زانستی بیت و په چاوی
بپی پتویستی ماده سوو به خشه ووزه دهره کان و سوستکاره کانی خانه و
شانه کانی له ش و فیتامین و کانزاکان بیت.

مهرجیش نییه خوراکی گرانیه ها سوودی له خوراکی هه رزان به ها زیاتر بیت، زورجار ده توانریت هه چه شنه یی له خوراکدا به کاربیت بی گوی دانه به های نابوری نه و خوراکانه.

خشتی پروگرامی پوزانی مندالیکه ته من (۱۰) سال گه دوامی به یانی هدی:

۶,۳۰ به یانی : له خه وه سستان، چون بۆ ئاوده ست، ددان

پاککردنه وه دهم وچاوشتن، وه رزش کردن.

۷,۰۰ به یانی : نادرین، ئاوده ست، ده ست وده م شتن،

خوگرین.

۷,۳۰ به یانی : چون بۆ قوتابخانه، زوو چون بۆ نه وه ی کاتیکه

هه بیت که له گه ل ئاوه له کانیدا پیش وانه کان بکویت.

۸,۰۰ تا ۱۲,۰۰ : له قوتابخانه

۱۲,۲۰ تا ۱۲,۳۰ : پاش نیوه پۆ - نان خواردن.

۱,۰۰ تا ۱۲,۳۰ : پشودان.

۱,۰۰ تا ۲,۳۰ : پالکوتن و نوستن.

۲,۳۰ تا ۴,۳۰ ئیواره : هه ولدان و کوشش کردن له وانه کانیدا.

۴,۳۰ تا ۵,۳۰ ئیواره : یاریکردن له گه ل هاوپیکانیدا.

۵,۳۰ تا ۸,۰۰ ئیواره : کارکردن له ماله وه، سهیری ته له فزین و نان

خواردن.

۸,۰۰ تا ۹,۰۰ ئیواره : هه ولدان و کوشش کردن له وانه کاندا.

۹,۰۰ شه و : نوستن.

خشتەى پروگرامى بۇژنەى مىندالىكى تەمەن (۱۰) سال كەدموامى نيومروانى ھەپە:

۶,۳۰ بەيانی : ھەستان لەخەو، چوون بۇئاودەست، ددان

پاککردنەو، دەم وچاوشتن، وەرزش کردن.

۷,۰۰ بەيانی : نان خواردن، ئاودەست، دەست و دەم شتن.

۷,۰۰ تا ۸,۰۰ بەيانی : يارمەتيدانى مالهو.

۸,۰۰ تا ۱۰,۰۰ بەيانی : كوشش لەوانەكاندا.

۱۰,۰۰ تا ۱۱,۰۰ بەيانی : كاری نازاد.

۱۱,۰۰ تا ۱۱,۳۰ : نان خواردن، دەم شتن، خۇگړپين.

۱۱,۳۰ : چوون بۇ قوتابخانە.

۱۲,۰۰ تا ۴,۰۰ : لە قوتابخانە.

۴,۰۰ تا ۴,۲۰ : گەپانەو بۇ مالهو.

۴,۳۰ تا ۶,۳۰ : كاری نازاد، ناخووردنى ئىتوارە، سەيرى تەلەفزيقون.

۶,۳۰ تا ۸,۳۰ : كوشش لەوانەكاندا.

۸,۳۰ شەو : نوستن.

خفته ی (۱۱ - ۱) شو بره خورلکانه ی مندال به پیتی نه مه نی پیترسته پرژانه بیادخوات

کج	کپر	کپر و کج		ملا د مکن
		۱۰ تا ۷	۶ تا ۴	
۱۴ تا ۱۱	۱۴ تا ۱۱	۲۴۰۰	۱۷۰۰	وز (کیلوگرم یوکه)
۲۲۰۰	۲۷۰۰	۲۴۰۰	۱۷۰۰	پرولین (گرام)
۵۶	۴۵	۳۴	۳۰	فیتمین A (mcg)
۸۰۰	۱۰۰۰	۷۰۰	۵۰۰	فیتمین D (mcg)
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	فیتمین E (mg)
۸	۸	۷	۶	فیتمین C (mg)
۵۰	۵۰	۴۵	۴۵	فولامین (mcg)
۴۰۰	۴۰۰	۳۰۰	۲۰۰	نیامین (mcg)
۱۵	۱۵	۱۶	۱۱	پایینولافین (mg)
۱,۲	۱,۶	۱,۴	۱	نیامین (mg)
۱,۴	۱,۴	۱,۲	۰,۹	فیتمین B6 (mg)
۱,۸	۱,۸	۱,۶	۱,۲	فیتمین B12 (mcg)
۳	۳	۳	۲,۵	کالسیوم (mg)
۱۲۰۰	۱۲۰۰	۸۰۰	۸۰۰	فوسفور (mg)
۱۵۰	۱۵۰	۱۲۰	۹۰	یود (mcg)
۱۸	۱۸	۱۰	۱۰	نکسن (mg)
۳۰۰	۳۵۰	۲۵۰	۲۰۰	مگنسیوم (mg)
۱۵	۱۵	۱۰	۱۰	زینک (mg)

Food and Nutrition Board / National Academy of Science National research : د

(Council) ومکیر لوه .

بهشی دوانزههههههه

روخساری سروشتی مندال و خوراکی نهواو



نهگرم قهرمداخی

به‌شی دوانزه‌هه‌م

پوخساری سروشتی مندال و خوارکی ته‌واو

م. له‌کرم قهرمداخی

ئه‌و مندالانه‌ی خوارکیان ته‌واوه و به‌شیوه‌یه‌کی دروستی وه‌ریان گرتوه، گه‌لێک نیشانه‌و به‌لگه‌ی ته‌واو به‌پوخسار و شیوه‌یانه‌وه دیارده‌بیته، که‌هر مه‌موویان نیشانه‌ی گه‌شانه‌وه‌و چالاکي و زنده‌ی ده‌نوێنن. ئه‌مانه‌ی خواره‌وه هه‌ندێک له‌و به‌لگانه‌ن:

١. قژ Hairs: بریسکه‌دار و گه‌شاره‌و پـ و به‌هیزه و به‌ناسانی هه‌لناکیشریته.

٢. په‌نگی ده‌م وچاو Face: پێک و پێکه‌و لووس و په‌نگ ئال و په‌م‌یه‌یه، دروستی ته‌واوه و نه‌ئاوساوه.

٣. چاوه‌کان Eyes: گه‌ش، پوون، بریسکه‌دار، هه‌چ زبیکه‌یه‌ک له‌گه‌شه‌کانی پیلواندا نییه، ناوه‌وه‌ی پیلوه‌کان سور و گه‌ش و دروستن، هه‌چ لوله‌یه‌کی خۆن یاشانه‌یه‌ک یابه‌شیکی په‌ق ده‌رنه‌په‌ریوه له‌ناوچاودا.

٤. لێوه‌کان Lips: لووسن، نه‌قلیشاون، هه‌ویان نه‌کردوه.

٥. زمان Tongue: سوورکی تۆخ، هه‌وی نه‌کردوه، لووس نییه، که‌مێک زیره.

٦. ددانه‌کان Teeth: کلۆنن، ئازاریان نییه، بریسکه‌دارن.

٧. پوک Gums: ته‌ندروستی باشه، سووره، خۆنی لی‌نایه‌ت، هه‌وی نه‌کردوه.

۸. پیتست Skin: هیچ نیشانه‌ی‌کی سورمه‌لکه‌پان یا هه‌وکردن یا په‌له‌ی تروخ و کالی پتیه‌نییه.

۹. نینۆك Nails: به‌هیز و په‌نگ میخه‌کین.

۱۰. کۆنه‌ندامی په‌یکه‌ره‌ماسولگ Muscular Skeletal System: پتیه‌وو باشن، دروستی ماسولکه‌کان پتک و پتیکه، هه‌ندیک چه‌وری له‌ژیر پیتست دایه، بئ ئازار ده‌جولیت و دیت و ده‌چن.

۱۱. پتینه‌کان Glands: هه‌ویان نه‌کردوو، کاری خۆیان به‌باشی ده‌کن.

۱۲. جۆگه‌ی هه‌رس Gastrointestinal: هیچ نه‌نیک یا نه‌ندامیکی ئاشکرا و هه‌ست پتکرا و تیتدا ده‌رناکه‌ویت، له‌وانه‌یه هه‌ندیک جار هه‌ست به‌لیواری جگه‌ری بکۆیت.

۱۳. کۆنه‌ندامی ناوه‌وه‌و سوپی خوین

Internal System & Cardiovascular System: لیدانی دڤ و ئاوژه‌که‌ی ئاسایی ده‌بیت و ده‌نگه‌ده‌نگی تیدانییه، په‌ستانی خوین به‌په‌چاوکردنی ته‌مه‌نه‌وه ئاسایی ده‌بیت.

۱۴. کۆنه‌ندامی ده‌مار Nervous System: جینگیرییه‌کی فسپۆلۆژی هه‌یه و وه‌لامدانه‌وه‌کان ئاساین، هیچ هه‌لچونیکی ده‌ماری و توپه‌بوون و نا‌ئارامیییه‌کی زه‌قیان تیتدا نابینۆیت.

به شنیویه کی گشتی نم مندالانه :

۱. چالاکیان ناساییه و پر له جوگه و زنده یی، دوون له پگرتن، گوشه گیری، مؤنیه وه.

۲. له کاتی برسیتیدا به ره و پوی خوراک دین، شه نده ی تیریان بکات، ده خقن.

۳. شه به شنیویه کی سروشتی به ره و نوستن ده چن و به زوویی خه ویان لی ده که ویت.

۴. به یانیان زو له خه و هله دستن و پویان گشه و به پرۆشن بق چالاکیه کانی پۆژانه.

۵. زو به خۆشی و پرۆشییه وه له گه ل هاوریکانیاندا یاری ده کهن و چالاکن و دوون له سستی و وه پزبوونه وه.

۶. به سروشتی پیاسه ده کهن، پتویستیان به درمانی په وانکردن نییه.

۷. هر که بۆماوه ی چهند ساتیک هه وانده وه، هه موو ماندوویه تی له شیان دهرده چیت و چالاک ی خویان زو و هه رده گرنه وه.

۸. زو هاورپ بق خویان په یداده کهن، هاورپیه تییان خۆشه، رقاوی و نازارلوی نین.

۹. هه ز به ناو براده ر و دقسته کانیان ده کهن، هه روه ها هه ز به مالیشه وه ده کهن و که یطیان به ژیان دیت.

۱۰. گه شه یان سروشتی و دیاره.

پوځساري نمروشتي منډال و خوراكي ناته واو

به پېچه وانه شه وه، نو منډالانې خوراكيان ته واو نيبه، يابه دخوراكن، پاچاود پرييه كي باش له م لايه نه وه ناكړين، كه لېك به لگه ونيشانه ي واپان تيدا درده كه وړت كه پاسته وخورئ وه ده گه يه نن كه دروستي و چالاكيان ته ولو نيبه وېرې پټويست له بڼه ماكانې خوراكيان ودرنه گرتوه .

له ماناي خوارم وه نديكن نه و به لگانه ،

۱. قزبان: برسگي سروشتي و جواني خوي نه ماوه و ووشك و بېرته ننگ، باريك و بزپكاوه، و به ناساني ه لده كي شرين.

۲. پرويان: په ننگي پيستي ده موچاويان نه ماوه، له ژير چاودا ناوچه يه كي په دوش په يدا ده بېت، پيست زړجار تويز ه لده دات، دم وچاوه وده كات، پښته كاني ژرچه نه گه ورده بن، تويزي پيست له دده وري كونه لورته كان ه لده وه ريت.

۳. چاويان: هه نديك لولسي خوين به دده وري كورنيادا درده كه وړت و پيلووه كاني چاو كالن، قنچكي سور ه لگه راوه، و پيلووه كانيشي ووشكن، كورنيا پوون نيبه و نر مه.

۴. ليويان: قليشاوه و تويك ه لده دهن، به تايبه تي له لالغاوه يان.

۵. زمانيان: هه وكردوه و سوركي نر خه واني، لووس، زامدان، خويني تيزاوه، هه نديك له گوكان گه ورده بوون و هه نديكي ديكيان پوكاونه ته وه.

۶. ددانيان: ده كه ون، هه نديكيان به شيوه يه كي نااسايي درده په پېن، هه نديك په له ي خوله ميتشي يان په شيان له سره دروست ده بېت، كلورده بن.

۷. پڙينه كان: زځر جبار له پيشه وهی ملدا، دهره قبييه گه وړه ده بيت، پڙينه كانی ژير چنه ش گه وړه دهره پيو دهن وپووه ته كان ده ناوسين.
۸. پوړكيان: نيسفه دجی و به ناسانی خوینی لی دیت.
۹. پیتست: ووشك هه لگه پانی پیتست و دهرکه وتنی چيگلدهی ووشك هه لاتوو تپیدا، هه وکرین و په ش داگه پاندنی، کال بوونه وه یان زځر ترخ بوونی، که مېوونه وهی چه وری له ژیر پیتستدا، سووره لگه پانی هه ندیک ناوچه ی.
۱۰. نینوک: شیوه ی نینوکه كان وهك كه وچك دهن و زووده شكین و به رزی و نزمیان تیدا ده بیت.
۱۱. ماسولكه كان شیوه تیکچو نیکیان پتوه دیاره و پیش و ته نیشته كانی کوتایی نیکه كان هه ده کهن، هه ندیک به رنومزی له سره په راسوه كان دهره ده کون و هه ندیکیان لار دهنه وه، نه ژتوكان نه ونده له یه کتری نزیك دهنه وه به ریه كه ده کون، به پینچه وانسه و قچه كان زځر له یه کتری دور ده کهنه وه، هه ندیک جار ماسولكه و نیکه كان خوینیان لی دیت، منداال به باشی ناتوانیت پروات به پتوه.
۱۲. سپل و جگه ریان گه وړه ده بیت.
۱۳. لیدانی دلیان خیراپه (له سه رو سه ده وهی)، دل قه باره که ی گه وړه بووه، ناوازی لیدانه که ی ناسایی نییه، په ستانی خوین له ناسایی به رزتره، (نه به زځری له به دخوراکیه گاندا دهره که ویت).
۱۴. مېشکیان وروژاوه، زوو هه لده چن، هه ست به ته زینی ده ست و پس ده کهن، هه ستی ناو ماسولكه كان لاولز و بن هیژده بن.

به شينوميه کی گشتی نهم مندا لانه،

۱. چالاکیان که مه، خاو، سست و پک ده گرن، گوشه گیرن، وه پرسن.
۲. حهز له خوراک ناکه ن، ناره زووی خوار دنیان زقر که م ده بیته وه و ناچن به لایدا.
۳. شه و به باشی خه ویان لی ناکه ویت، به لام زقر به ی کات، کاس، گنژد ووپن.
۴. به یانیان زقر دره نگ هه لده ستن، پوویان مؤن و به خوشیبه وه به ره و به یانی نوی ناچن.
۵. که م حهز له ناو دوست و هاورپی ده که ن، چالاکی کر مه لایه تییان که مه.
۶. زقر به ی جار گرفتن (قه بنن) پیویستیان به ده رمانی په وانکردن هه به.
۷. هه میشه هه ست به شه که تی و نازاری ماسولکه و جومگه و نیسکه کانیا ن ده که ن.
۸. گه شه یان ناسروشتیه، لاوزن، بالایان نادرستی پیوه دیاره.
۹. له وانه کانیا ندا دواکه وتون، زقر ناره زووی قوتا بخانه و کوشش ناکه ن.

بەندى چوارەم

باشكۆكان

- خىشتەى بېرى بەشە تەرخانكراوى خۇراكى پۇژانەى پاسپاردە
(كانزاكان)
- خىشتەى بېرى بەشە تەرخانكراوى خۇراكى پۇژانەى پاسپاردە
(قىتامىنە)
- خىشتەى كانزاكان
- خىشتەى قىتامىنەكان
- خىشتەى ئەو خۇراكانەى لەكوردوستاندا دەست دەمكەون
- ھەرھەنگۈك
- شىنومى (۱، ۲، ۳)
- سەرچاومكان
- پىنشەكى غەربى
- ناومرۇكى غەربى

هفتی (۱) برای بهشت‌نرخان کرلی خریداری پیشنهاد

میزان

215

۱۲	۱۵	۷۸۰	۱۵	۱۵۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۴۹	۲۴۰۰	۱۵۷	۴۹	۷۱ - ۱۱	م
۱۲	۵۰	۲۰۰	۱۵	۱۵۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۴۴	۲۱۰۰	۱۱۳	۵۵	۷۸ - ۱۵	
۱۲	۵۵	۷۸۰	۱۵	۱۵۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۴۹	۲۱۰۰	۱۱۴	۵۸	۷۱ - ۱۹	
۱۲	۵۵	۷۸۰	۱۵	۱۵۰	۸۰۰	۸۰۰	۵۰	۲۰۰۰	۱۱۳	۱۲	۵۰ - ۲۵	
۱۲	۵۵	۷۸۰	۱۰	۱۵۰	۸۰۰	۸۰۰	۵۰	۷۸۰۰	۱۹۰	۶۵	ناترک	س
											۵۱	
۱۵	۶۵	۲۲۰	۲۰	۱۷۵	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۰	۲۰۰ +				
۱۹	۷۵	۲۵۵	۱۵	۲۰۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۵	۵۰۰ +			ملکی ۶	
											پیکم	شیر
۱۱	۷۵	۲۴۰	۱۵	۲۰۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۲	۵۰۰ +			ملکی ۶	

+ سند به نامی که سرچاری (فولگی مزل ۱۹۸۱) اندی اللابانی) درگیر بود، وه هسود زنیایو بیگان تری خفتی که
 (Organic & Biological Chemistry 1996 Wiley & INC) به لام هسود زنیایو بیگان که لایه ن ترو دمرگ زنیایو بیانی سارموره دلفوره.

[illegible]

کانزاکان: شو به شه به له پینکاته ی خوراک که پاده به کی که م له له شدا پینکدین، هره به که یان به پاده ی تاپه تی خوی به (ملگم یا مایکروگرام) ده پینریت. هارسه نگییان یا خود نقر پیدانیان گرنگه له میتابولیزی له شدا. شو پاده به له کورپ له دا کاتی له دایکبون ته نها (۳٪) پینکده هینیت، به لام به بریزایی ته منی به شتوه به کی په های له زیاده بوندایه. پیژده ی له گوره دا ده گاته پاده ی (۴۵٪) به کینشی له ش، (۸۳٪) شه پاده به ش له نیسک و (۱۰٪) له ماسولکه کاندایه. کانزا سه ره گیه کان ته مانن: کالسیوم، مه گنیسیوم، پوتاسیوم، سدیم، فوسفور، گوگرد، کلور، ناسن، نایترین، کوبه لت، له وانه ش که متر پاده ی فلورید و مس و توتیا (زینک) و کرومیوم و مه نگه نیز و هه ندیک کانزای دیکه به که تانیستا به ته ولوی رولیان نه زانرلوه.

۱. آب انبارها و دهیزارهای ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳

ډیټامینه کان: به شپږکی ګرنگ له خوراکی مړوف و زینده وده ران پټکه دهینن، که می پا زیادیان له خوراکیدا کښه وگرفتی ته ندروستی زږد په پداده ګڼ و له و به شه خوراکیپانه ن که مړوف ناتوانیت وازیان لږهینیت.

روشي ډیټامینه به مانای نه و پټکهاتوه زیندوانه دیت که به پداده په کی زږد که م پټویستن بل په پټوه برنی میتا بلایزمی ناو خانه کان وپریایه و ګرنگن بومان وده ګشه کړنی هم مو زینده وده رڼک. ډیټامینه کان به شپوه په کی ګشتی ده کړین به نو جوری سهره کپپوه:

په ګه میان: نه وانه که له چه وړیدا ده توینه وده و بریتن له ډیټامینه (A,D,E,K).

دووم میان: نه وانه که له ناودا ده توینه وده و بریتن له ډیټامینه (B,C).

کومه له ی په ګه م: واته نه وانه له چه وړیدا ده توینه وده:

۱. به ګشتی به رګی ګرمی ده ګرن، که واته له خورانی ګرمکړاودا ده میتنه وده.
۲. نه ګر به پداده په کی زږد و ګیران، ده توانن له له شدا ه لږ ګیرن و له کاتی دیکه دا به کاریهینرن.

۳. زږد خورانیان بلماوه په کی زږد ده بیته هوی ژه هراویوونی له ش پټیان، به تایبه تی له خورانی هه ندیک ده رمانی ګیراوه ی نه م ډیټامینه نه دا، نه ګر به بین چاودیری پزیشک وده رګیران.

کومه له ی دووم: نه وانه له ناودا ده توینه وده:

۱. به ګشتی به رګی ګرمی ناګرن و شی ده بڼه وده به لام به رګی ناو ه ندیکی ترش ده ګرن.
۲. نه ګر به پداده په کی زږد خوران، ه لږا ګیرن له له شدا، پټویسته له خوراکی پږانه دا هه بن.

۳. به ګشتی له زږد و ګرګرتیا نندا، ژه هراوی بوون پوونادات و زیاده مو زږده کی له پټګی میزه وده هې ده بریت، پاله پټګی پیساییه وده.

کهی پیویسته فیتامینه کان به تاییه تی به کار بهینرین؟

به گشتی له شکی دروست و خواردنسی هاوسه نگ پیویستی به پیدانی فیتامین نییه، به لام له هه ندیک کاتدا یه کیک له م لایه نانه توشی که م و کورتی دین، پیویسته چاره سه رنگی زانستیانه ی پزشکیان بلی بگرت:

۱. له مندالی نو پیوودا، که به لاوازی یا خود به ناکامی له دایک بووویت.
۲. له ته مه نی شیر ه خوره دا، پیش ده ستکردن به خواردنسی ناسایی، وه ک خواراستن.
۳. له و ته مه نانه دا که گه شه یان تیدا زوره، تا پینچ سال و له هه رزه کاریدا بلی خواراستن.
۴. کاتی نه خوشییه کان به گشتی که خواردن تیاندا که م ده پیته وه به تاییه تی که کرداری هروخاندن (Catabolism) له له شدا زورده بیست، به تاییه تی له مندالاندا، وه ک نه خوشییه کانی سکچوون و ه و کربنی کونه ندلمی هه ناسه و سوریزه و گه لیک نه خوشی بیکه، بلی خواراستن و چاره سه رنگدن.
۵. فیتامینی تاییه ت له سکچریدا، وه ک ترشی فولیک، که به کیکه له گروپه کانی فیتامین (B)، بلی خواراستن.
۶. له ته مه نی پیریدا، هه ندیک فیتامین و کانزای تاییه ت به کار دین.
۷. له هه ندیک نه خوشی دروژ خا به ندا.
۸. کاتی به کارهینانی هه ندیک دهرمان بلی ماوه یه کی دروژ کارده کانه سه رکه لک و ه رگرتن له خواردنسی ناسایی. هه ریه کیک له و خالانه فیتامینی تاییه ت به خوی هه به که پیویسته پزشک ده ستنیسانی بکات.

خفیه (۵): نهو خوراكانه ی له کوربوستاندا ده ست ده که ون

(بري سه چاره گاني کاريق هبیره پت و پیرلین و چه وی و تاو نیایاندا)

م. نمکرم قمر داغی

لکھنؤ (کلو)	پراگ (کلو)	چومک (کلو)	کراچی (کلو)	لکھنؤ (کلو)
۸۳,۶	۱۲,۹	..	۰,۰	لکھنؤ (کلو)
۱۲,۲	۶۹,۴	۴,۱	۹,۴	کراچی (کلو)
۷۹,۰	۱۲,۰	۰,۰	۶,۴	پراگ (کلو)
..	۹,۴	۰,۱	۱,۲	چومک (کلو)
۸۷,۸	۶,۲	۰,۲	۲,۸	پراگ (کلو)
۷۰,۰	۲۰,۹	۰,۲	۲,۰	چومک (کلو)
۷۲	..	۰	۲۱	لکھنؤ (کلو)
۷۲,۰	۰,۰	۲,۱	۲۲,۷	کراچی (کلو)
۹۱,۰	۶,۴	..	۰,۸	پراگ (کلو)
۷۲,۷	۰,۶۷	۱۲,۰۲	۱۲,۰۷	چومک (کلو)
۸۰,۶	۰,۷	۰,۲	۱۲,۸	پراگ (کلو)
۰,۰	۰,۲	۲۱,۷	۱۶,۱	چومک (کلو)
۲۲,۸	۰,۲	۰,۲	۰,۶	لکھنؤ (کلو)
۸۳,۹	۱۲,۲	..	۰,۴	کراچی (کلو)
۱۸,۸	۷۲,۱	۰,۶	۱,۹	پراگ (کلو)
۸۳,۶	۱۱,۶	..	۱,۴	چومک (کلو)
۷۸,۹	۱۷,۰	..	۱,۴	پراگ (کلو)
۲۶,۱	۰۸,۸	۱,۲	۲,۲	چومک (کلو)
۸۶,۸	۹,۱	۰,۲	۱,۲	پراگ (کلو)
۸۰,۴	۷,۸	..	۱,۲	چومک (کلو)
۲۲,۰	۱۰,۷	۴۸,۲	۱۲,۸	لکھنؤ (کلو)

۷,۲۵	۱۲,۰۰	۵۸,۷	۰,۰	گونی و شک
۹۲,۴	۴	..	۱	تصانف (۱۱۷ گم)
۱۲	۷۵	۱	۱۲	لاری که نم
۱۲	۷۴	۱	۱۰	لاری چو
۱۲,۲	۵۲,۸	۱,۹	۲۶	لپسک
۲۱	۷۹	..	۰,۲	معدنکوب
۷۹,۱	۱۷,۷	..	۰,۷	قرو
۸۰,۴۰	۱۶,۸	..	۰,۸	معدنکوب
۸۹,۱	۶,۲	۰,۲	۲,۶	فاسونهای سوز
..	۴۸,۷۱	۱,۶	۲۵,۲	فاسونهای و شک
۹۲,۲	۲,۸	۰,۲	۱,۲	لوری دستنچول
۸۶,۹	۸,۴	۰,۱	۱,۹	لوری که رکوب
۴,۲	۱۲,۸	۵۴,۰	۲۲,۲	فستق
۷,۵	۱۵,۷	۴۴,۵	۲۷,۵	فستق صید (۱۳۲ گم)
۹۰,۵	۴,۶	۰,۲	۲,۵	فمرنا بیت (۱۶۲ گم)
۷۲	۲,۵	۲۰	۲	کریم
۵,۵	۲۱	۲۶,۵	۲۲,۲	کاکاو
۷۱,۶	۲,۲	۲,۷	۱۹,۹	چنگر
۸۹,۲	۵,۹	۰,۲	۲,۵	زهره چوده (۱۴۰ گم)
۷۵,۶	۰,۴	۴,۵	۱۶,۴	گور چوله
۸۷,۵	۸,۵	۱,۴۲	۰,۸	پاکت (۱۵۸ گم)
۶,۲	۱۲,۲	۵۲,۲	۲۱,۴	پاکت (۱۷۸ گم)
۸۱	..	۸,۶	۹	میشک
۸۵,۲	۱۱,۱	..	۰,۹	کافور
۸۵,۱	۶,۷	۰,۷۲	۲,۷	معدنکوب
۱۱,۸	۷۵,۶	۰,۷	۱۲,۹	معدنکوب
۷۲,۸	۲۲,۸	..	۱,۲	سوز (۱۴۷ گم)

۱۶,۶	۸,۱	۲۵,۹	۵,۶	گوزری حندی (تازه)
۹۳,۱	۵,۳	..	۰,۵	گوزری حندی (فرمکمی)
۸۷,۵	۱,۸	۲,۶	۳,۱	فری (مانگا)
۸۷,۱	۱,۷	۲,۹	۳,۶	فری (بزی)
۵,۳	۲۷	۲۶,۸	۲۵,۲	فری (وفا)
۷۰	۱۰,۹	۹,۲	۸	فری (غست)
۷۵,۲	۰,۵	۱,۹	۲۲,۱	کلیتر (کلیترکمی)
۳۷	۵۰	۰,۵	۸	نظری که نمی بیند
۱۰	۱۵	۱	۸	نظری که (بوی)
۸۲,۷	۱۱,۲	..	۰,۸	فری (۱۰۳ گم)
۹۷,۷	۰,۹	..	۰,۶	غبار
۷۱	..	۱,۵	۲۰	سویکه (کلیترکمی)
۱۱,۸	۶۸,۲	۱,۳	۱۰,۵	کلیتر (الکلی)
۷۱,۲	۰,۵	۱,۹	۲۲,۳	کلیتر (ساج)
۶۶,۲	۰,۵	۸,۵	۲۲,۷	کلیتر (ساج)
۱۱,۸	۰,۸	۸۲,۷	۰,۷	کلیتر
۲۵,۱	۶۶,۲	۱,۲	۱,۶	کلیتر
۲۵,۵	۸,۶	۳۹,۶	۳,۲	کلیتر
۹۳,۲	۱,۸	۰,۳	۲,۲	سویاخ
۸۱,۹	۱۱,۲	..	۰,۶	کلیتر
۹۰,۳	۶,۵	..	۱,۱	کلیتر
۹۱,۲	۳,۹	۰,۱	۰,۸	کلیتر
۱,۵	۵۸	۲۷	۷	کلیتر
۸۹,۹	۶,۸	۰,۱	۱,۳	کلیتر
۷,۳	۳,۵	۱۹,۷	۳۹,۱	کلیتر

فہرہ نگار

م. مکرہہ لغات

گورہ	عربی	لنگیز
پہلی - ۱		
آکسیدیشن	التأكسد	Oxidation
لغی مہرہ	مہرہ	Dough, Paste
لہکھ مہرہ	کھاج	Rickets
لہوہ لہوہ	الاستقاء	Edema
لہکھ لہوہ	الکترولیت	Electrolyte
لہکھ	العظام	Bone
لہوہ، پھ لہوہ	التفاخ، تضخم	Swelling
لہوہ	عرق	Sweat
لہوہ	الاقتصاد	Economy
لہوہ (کھ مہرہ)	نقص الدم	Anemia
لہوہی خوراک	نقص الدم المزني	Nutritional Anemia
لہکھ پھوہ	الاسقروط	Scurvy
لہوہ	اليود	Iodine
پہلی - ۲		
پھوہ	الرشاشي	Trachea
پھوہ	الخنزير	Pig
پھوہ	الهاصيل	Products
پھوہ کھ لہوہ، پھوہ	الافراز العالي	Hyper secretion
لہوہ مہرہ لہوہ لہوہ	الاحماض الامينية الاساسية	Essential Amino Acid
پھوہ لہوہ	سوء التغذية	Malnutrition
پھوہ	الامرة	Bond
پہلی - ۳		
پھوہ	جبن	Chees
پھوہ	لغہ	Gum
پھوہ لہوہ	التركيب	Structure
پھوہ لہوہ	لغت	Maturity Adolescence

Old Age	موز	پښ
Protien	پروتین	پروټین
Legumes	بقولیات	پاڼه منی
Skin	الجلد	پوست
Pressur	الخطط	پسټن
Atrophy	الضمور	پوکا لمره
Feces	فعلط (پراز)	پیسایی
Requirements	الهاجات	پندو پستیښه کسان
Cell Membrane	ششاء الخلیة	پرمی غلاف
Economic Structure	الترکیب الاقتصادي	پیکتای لږوری
Ipoprotien	البروتینات الخلیة	پروټینی ډموری نامیز
Skeleton muscle	المضلات الهيكلية	پدیکر ماسولکه
پښی - ټ -		
Monossacharides	السكريات الاحادية	تاکه شمکر
Fatty acids	الدهنات الدهني	ترقه ډموری
Saturated	مشبع	تیر
Age	عمر	تیمن
Aminosacids	الدهنات الاميني	ترقی لیمینس
Infection	الاصابة	تور شپون
Saturation	التشبع	تیر پون
Solution	الذوبان	توالموه
Nutrient	العناصر الغذائية	تورمه غیزاکی
پښی - ج -		
Liver	الکبد	چگر
Dissacharides	السكريات الثنائية	ډیوتشمکر
پښی - ځ -		
Exophthalmas	جھوة العينين	چاو دمر پړین
National Watch	الرقابة الوطنية	چاومیری نهشتانی
Capability	الکفاية (القدرة)	چوستی

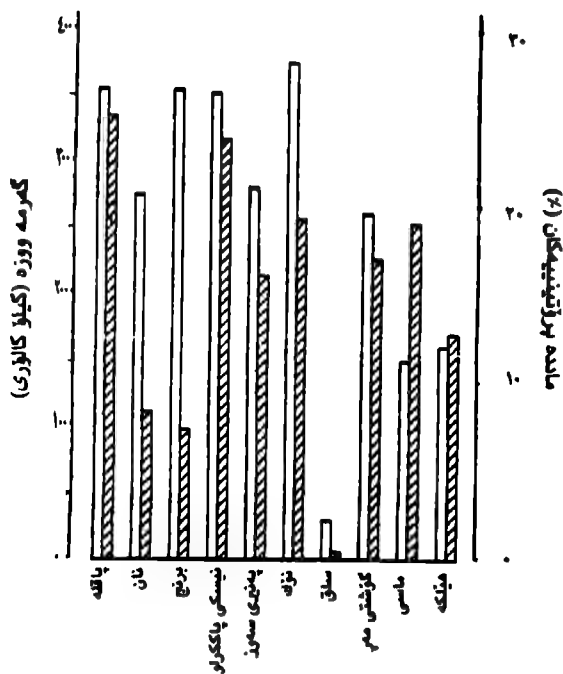
Lipids	الدهن	چھوری
Xerophthalmia	جفاف العين	چلو ووشکی
Margarine	الدهن النباتي	چھوری رووسی
Adipose tissue	الانسجة الدهنية	چھوری پھالانہ
پیشی - خ -		
Nutrient, food,	الغذاء	غذائک
Date	التمر	غورما
Blood	الدم	خوون
Cold - blooded animals	ذوات الدم البارد	خوون سرد
Warm - blooded animals	ذوات الدم الحار	خوون گرم
پیشی - د -		
Disease	مرض	دورہ
Chronic	مزمن	دیر پھلین
Health	الصحة	دروستی
Vomit	لتقيؤ	دل تیکھ (مان) (ہیلنجان)
Brain	الدماغ	دماغ
Nervous system	الجهاز العصبي	دماغ کوئی نظام
Osmotic pressure	الضغط الأزموزي	دھلانڈھ پستان
پیشی - ر -		
Grease , oil	الزيت (الدهن)	رغن
Atherosclerosis	تصلب الشرايين	رہجیوئی خوینڈہ رکان
Mutton tulo	الدهن العر	رؤی ہیزہ
Oil	الزيت	رؤی قل
Proportion	النسبة	رپڑہ
Fiber	الليف	ریشان
Corn oil	زيت الذرة	رؤی گھ نمشاس
Olive oil	زيت الزيتون	رؤی زیتون
Gland	غدة	رئیل
Photosynthesis	التركيب الضوئي	رؤشنہ پیکھان

Catabolism	الهدم	تفكك
يحتوي - ج -		
Meal	الوجبة	أكل
Environment	البيئة	بيئة
Pituitary gland	الغدة النخامية	الغدة النخامية
يحتوي - ز -		
Olive	زيتون	زيتون
Youlk	الحج	زيتون
يحتوي - س -		
Spleen	الطحال	سpleen
Vegetable	الخضراوات	سبون
Source	المصدر	مصدر
Angina Pectoric	الذبحة الصدرية	سكتة قلبية
Circulation	الدورة الدموية	سيرة
Baby, nursing	الرضيع	سوا
Pregnant	الحامل	سكير
Simple	بسيط	ساده
Diarrhea	الإسهال	سكوير
Cellulose	سليلوز	سليلوز
Albumen, white of egg	بياض البيض	سبيته
يحتوي - ش -		
Liquid	السوائل	شلمسلي
Fatigue	كلالي - التعب	شلمسلي
Colza, Summer, rape	شلم	شليم
Baby	الرضيع	شيرة
يحتوي - ط -		
Polysaccharides	السكريات المتعددة	طرسكار
Phospholipids	الدهون الفسفورية	طرسكار
يحتوي - ق -		
Cream	الشطة	قده

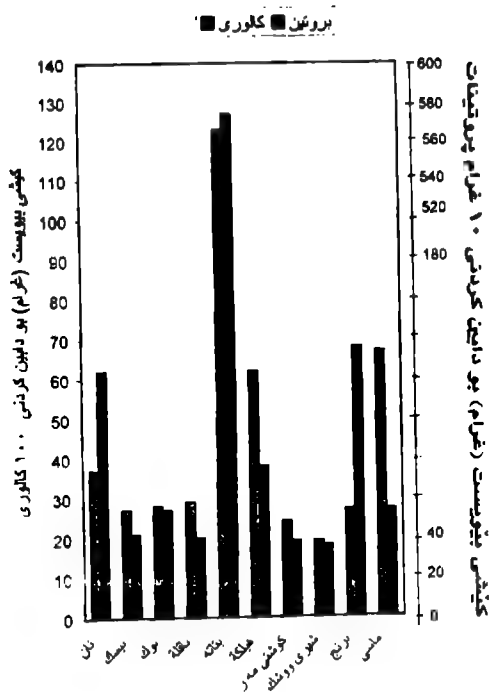
Cauliflower	قارنا بهيٽ	قارنا بهيٽ
Obesity	السمنة	قارنا بهيٽ
Phase	مرحلة	قارنا بهيٽ
پهتي - گه -		
Carbohydrate	كاربوھيڊريٽ (الطعميات)	كاربوھيڊريٽ
Embryo	الجنين	قارنا بهيٽ
Deficiency	نقص	قارنا بهيٽ
Metal	المغن	قارنا بهيٽ
Calorie	(كالري) سمرة حرارية	قارنا بهيٽ
Sociology	علم الاجتماع	قارنا بهيٽ
Social	اجتماعي	قارنا بهيٽ
Dats, Grasspea	هرطمال - هرطمال	قارنا بهيٽ
Chesnuts	الكستانة	قارنا بهيٽ
Cholesterol	كوليسترول	قارنا بهيٽ
Butter	الزبدة	قارنا بهيٽ
Nervous system	الجهاز العصبي	قارنا بهيٽ
Digestive system	الجهاز الهضمي	قارنا بهيٽ
Culture	الثقافة	قارنا بهيٽ
Kwashiorkor	كواشيوركور	قارنا بهيٽ
Currants, Sultana	كشمش	قارنا بهيٽ
پهتي - گه -		
Changing	التغير	قارنا بهيٽ
Goiter	الغراق	قارنا بهيٽ
Contraction	التقلص	قارنا بهيٽ
	الضربة	قارنا بهيٽ
Growth	النمو	قارنا بهيٽ
Dwarfism	التقزم	قارنا بهيٽ
Nuts	بندقية	قارنا بهيٽ
Beef meat	لحم البقر	قارنا بهيٽ
Lamb meat	لحم الغنم	قارنا بهيٽ

Lean meat	لحم الخالص	گوشتی بی چربی
Endemic goiter	الدرق المتوطن	گتیتمری نیشتمنی
پہتی - ل -		
Heart beat	ضربات القلب	لیبانی دل
پہتی - پ -		
Muscle	العضلة	ماسولکھ
Absortion	الامتصاص	مژین
Curd, yoghurt	الثلج	ماعت
Spaghetti	مکرونة و المباشيتي	مکرونة و سہانکیش
Raisins	زبيب	بھوڑ
Fish	السمك	مسی
Marasmus	مراسم	مراسم
Thrombus	الثقبية	مہیرو
Urine	البول	بھز
Coagulation of blood	تفطر الدم	مہیسی عوین
Fruits	الفاكهة	میوہ
Metabolism	الايض	میتابولیزم
پہتی - ن -		
Idioly	للثاني	نموونکس
Deficiency	النقص	ناہمواری (کمی)
Hyposecretion	قلة الافراز	نزم کارکردن
Endemic	متوطن	نیشتمنی
Sleep	النوم	نوسن
Non Saturated	غير مشبع	ناتیر
Disease	المرض	نہ عویشی
Non essential	غير اساسي	ناہنمرکتیمکان
Sign	علامة	نیشانمکان
Region, area	منطقة	ناوچہ
Starch	نشأ	نیشاستہ
Neonatal	الوليد	نویہو

پښتو - ه -		
Adolescence	لږماتنه	هډرښکاري
Equilibrium	التوازن	هډرښکي
Tiredness	التعب	هډلاکي
Inflammation	التهاب	هډوگرښ
Giant millet	الذخن ، جاورس	هډرښ (کال)
Fig	التين	هډ نېچ
Honey	العسل	هډنگوښ
Egg	البيضة	هډلکه
Haemoglobin	هيموگلوبين	هيموگلوبين
Snail	القواقع	هډلکه شمېرناوکه
Brachitis	التهاب القصبات	هډوگرښ ټورېدکاني سي
Hypothalamus	تحت المهاد	هډپوسه لمدس
پښتو - و -		
Energy	الطاقة	وړند
Sport	الرياضة	وړندش
پښتو - ي -		
Urea	بولة	يوریا



شېۋە (۱) بەرراۋورنىڭ بىرى پىرىنسىپىلەنگەن ووزە لەھەندىڭ خۇراڭدا پىششان ئىدات



شيوه ۳) برلوردهی بهی ووزده و پروتین لهه ندیک خوراکدا

سەرچاوهكان

١. وضع الطفل في العالم يونسيف (١٩٩٥).
٢. د. فلاح سعيد جبر (غذائنا ومستقبلنا) الاتحاد العربي للصناعات الغذائية.
٣. الإستراتيجيات المتعلقة بالطفل في التسعينيات يونسيف - أيلول ١٩٨٩.
٤. سارنيك ريزي، ج ميشيل جيرتي (غذاء وتغذية الأسرة) كتيب الأولويات بإقليم شرق بحر الأبيض المتوسط (١٩٨٢).
٥. العبيدي، حميد مجيد وبشرى عبدالله الحداد (التغذية) وزارة التعليم العالي - جامعة المستنصرية (١٩٩٢).
٦. التخصيصات الغذائية للمستشفيات/ وزارة الصحة العراقية - معهد بحوث التغذية ١٩٨١.
٧. فرج الله وردي (عمر الإنسان وعلاقته بالغذاء والتغذية).
٨. ليديا ج. روبرتس "الطريق إلى التغذية الصحيحة" ترجمة د. عبدالله صدقي (القاهرة).
٩. نه كرم قهره داخي (بنه ماكانى خوراكي مروف) سليمانى (١٩٩٨).

10. Bingham, Shelia: " Dictionary of Nutrition" Great Britain 1977.
11. Anderson, others: " Nutrition in Helh and Disease" Toronto 1982 (17 Th ed.).
12. Rope, Nancy: Pocket Medical Dictionary 13 Th ed. Great Britain 1978.
13. Guthrie, HA: " Introductory Nutrition" 4 Th ed. St. Louis Mosby.
14. Nilson: " Text Book of Pediatrics" 12 Th ed. 1983.
15. "Davidsons Principals and Practice of Medicine" John Macleod 16 Th ed. 1981.
17. Guid Lines for Rational Drug Use Von Massow Cothers (Macmillan Publication). 1997.
18. Micronutrition Mid Decade Coals UNICEF 1993.

بسم الله الرحمن الرحيم

يسعدنا أن نقدم كتابنا الاول " مبادئ عامة للطبابة، التغذية الصحية " ويعتبر الكتاب مساهمة متواضعة وأولوية في زيادة التوعية الصحية والغذائية في كردستان. ونتأمل أن تزداد المحاولات لأثراء المكتبة الكردية في هذا الاختصاص المهم. وندعو الاهالي والتربويين والجهات المعنية بالأمر بتوصيل المعلومات التي جمعها المؤلفين الى الاطفال بشكل عام والطلبة بشكل خاص حتى يستفيدوا منها وتصبح التغذية الصحية ووقاية صحتهم ورعايتها جزءا من العادة اليومية.

حق الطفل في التوعية الغذائية

اصدر المجلس الاقتصادي والاجتماعي لمنظمة الامم المتحدة لائحة بحقوق الطفل في عام (١٩٨٩) بعنوان "Convention on the Rights of the Child" ذكرت اللائحة حق الطفل في التغذية والصحة وركزت على أهمية توصيل المعلومات عن هذين الموضوعين الى الاطفال. فقد ذكر في البند السادس حق الطفل في الحياة وفي التطور البدني. وذكر البند السابع والعشرين مسؤولية الدول بتحصيل الطفل على التغذية اللازمة التي تضمن نمو الطفل عقليا وبدنيا. كذلك أكدت اللائحة مسؤولية الوالدين تغذية اطفالهم ليضمنوا التطور الطبيعي لهم. وفي حالة عدم قدرة الوالدين على توفير الغذاء المناسب، طلبت اللائحة من الدول مساعدة هؤلاء، كذلك طلبت اللائحة من المجتمع الدولي مساعدة الدول الفقيرة او التي تتعرض للكوارث الطبيعية او السياسية. وقامت

هيئات الامم المتحدة المختلفة بتعريف وتخطيط برامج خاصة تساعد الدول على تكوين برامج غذائية خاصة لشرائح المجتمع المختلفة. وفي الدول الغربية وأمريكا الشمالية تكونت مؤسسات (حكومية وغير حكومية) لمساعدة مواطنيها في الحصول على الغذاء الصحي. واهتمت تلك الجهات بتغذية الطفل (من مرحلة الجنين الى ١٨ سنة) نظراً لحاجة الطفل للغذاء الصحي في بناء أعضائه بشكل سليم وطبيعي، و نموها بتدريج صحي. وطالبت منظمات (WHO) و (UNICEF) من الدول الغنية مساعدة الدول الفقيرة حتى تستطيع الأخيرة من تقديم الغذاء الى شعوبها. ومن تجريتي في الولايات المتحدة الأمريكية لاحظت قيام المدارس (الابتدائية والمتوسطة والاعدادية) بتقديم غذاء يومي لطلابها لمدة خمسة أيام في الاسبوع. وفي العادة يعفى الطلاب ذوي الدخول المحدودة من رسوم الغذاء. وتقوم هيئات علمية ومراكز البحوث المتخصصة بدراسة حاجة الطفل الغذائية (حسب عمره) وتوفير تلك الحاجة في الوجبات اليومية. والمثال السابق هو للتأكيد على حق الطفل في الغذاء، وإذا لم يحصل عليه في البيت، يحصل عليه في المدرسة. وهنا لابد من الإشارة الى الفرق بين الطعام Food الذي يشمل جميع انواع المواد الذي يأكلها الانسان، وبين التغذية Nutrition الذي تعني الطعام الصحي (او المفيد) للجسم. وحتى يستطيع الانسان أن يختار طعاما صحيا لابد من معرفة حاجة الجسم الى المواد الضرورية وكيفية إيجادها في المصادر الحيوانية او النباتية او الطبيعية وأخيرا كيفية الحصول عليها. هذه المعرفة هي للطلاب والتربوي والاهل والسياسي والاداري الخ.

نقص الطعام و التغذية في كردستان

يحتاج الصغير والكبير الى الطعام بشكل عام، وتكون حاجة الصغير اكبر من الكبير وذلك لان الصغير في دور النمو، وإذا كانت الامم المتحدة جعلت من حصول الطفل على الغذاء حقاً من حقوقه الاساسية، فقد سبقت الاديان السماوية الامم المتحدة بالآف السنين، وأقرت ذلك الحق. إلا أن الجديد في هذا العصر اصبح واجباً على الدول الغنية مساعدة الدول الفقيرة للوصول الى الحد الأدنى من الطعام. وقد قامت الامم المتحدة، وخلافاً لكل قراراتها في حماية الطفل في التغذية والصحة، بفرض حصار كامل على الصادرات العراقية بعد احتلال العراق لدولة الكويت عام (١٩٩٠). ونظراً لاعتماد العراق على صادراته البترولية في شراء الجزء الاكبر من الطعام فقد حرم من الشراء نتيجة قرار الحصار. وأصبحت كردستان و شعبها ضحية لقرار الامم المتحدة نظراً لشمولها بالقرار. إلا أن الحصار الدولي هو جزء من الاسباب التي ادت الى تدهور الحالة الغذائية في كردستان، أما الاسباب الاخرى فهي:

- ١٩٨٦-١٩٨٨ تدمير الريف الكردي و ترحيل سكانهم الى المجمعات وتلفيم الاراضي الزراعية ضمن عمليات الانفال للنظام العراقي.
- نيسان- حزيران ١٩٩١ اللجوء المنيوني للشعب الكردي وتعرض الاطفال الى الجوع الشديد.
- تشرين الاول ١٩٩١ الحصار الاقتصادي العراقي على كردستان.
- ١٩٩٠ الى الوقت الحاضر الحصار الدولي على العراق بما فيها كردستان.

ومن المعروف إن الاطفال والنساء هم أول ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية. وقد كانت حصّة كردستان من الكوارث اكثر بكثير من حصّة العراق ككل. هناك بعض معلومات أساسية عن واقع العراق الغذائي قبل الحرب

كما سجلتها هيئات الأمم المتحدة المختلفة، ومقارنة ذلك بالمعلومات ما بعد الحرب لمعرفة اسباب نقص الطعام والغذاء وتدهور الحالة الصحية بشكل عام. فبالرغم من وجود أراضي زراعية كبيرة في العراق ووجود انهار كثيرة، فقد اعتمد النظام العراقي على استيراد ثلثي استهلاك العراق من الطعام. واعتمد العراق على تطوير منشآته البترولية وزيادة تصدير البترول بدلا من تطوير الزراعة والوصول الى الاكتفاء الذاتي. كانت كردستان مصدرا كبيرا للحبوب والفاكهة والخضراوات في العقود الماضية، إلا أن تدمير القرى الكردية وترحيل الفلاحين الى مجتمعات قريبة من المدن الكبيرة حول عدد كبير من المنتجين الى المستهلكين للطعام، وبذلك زادت حاجة واعتماد العراق على استيراد الطعام من الخارج. ونظراً لأن البترول هو السلعة الرئيسية للحصول على ثمن استيراد الطعام، فمنع تصدير البترول وبيعه أدى الى عدم قدرة النظام شراء الطعام ومحاولة الاعتماد على الانتاج المحلي لتغطية الاستهلاك العام. ولولا استخدام النظام للبطاقة التموينية لتوزيع الطعام، لأصاب العراق بكامله مجاعة تشبه ما تعرض له الصومال وأثيوبيا. إلا أن الطعام ظل قليلا وغاليا ولذلك فقد باع الناس ممتلكاتهم لشراء الغذاء وبدأ عدد كبير من الناس بزراعة حدائق بيوتهم وتربية الدجاج لتغطية جزء من حاجاتهم. وحاول النظام العراقي تشجيع المزارعين على الزراعة ولكن سياسات النظام القديمة واستمرار الحصار الدولي أدى الى فشل تلك المحاولات. وفي مايلي جدول بالانتاج المحلي في كردستان كما ذكرتها تقارير (WFP) و (FAO):

جدول (١) الانتاج الزراعي

الحصول الزراعي	١٩٩٥	١٩٩٦	١٩٩٧
حنطة	٧٩٨,٠٠٠	٩٧٠,٠٠٠	٧٠٧,٠٠٠
شعير	٧٩٠,٠٠٠	١,٢١٦,٠٠٠	٦٨٣,٠٠٠
صلصيات	—	٤٥,٠٠٠	٤٤,٠٠٠
مواد اخرى	—	١,٠٠٠	—

ملاحظة: الارزان بالاطنان.

ويظهر الجدول بأن انتاج كردستان في عامي (١٩٩٦ و ١٩٩٧) كان اقل من انتاج عام (١٩٩٥) واقل من الزيادة التي حصلت في الانتاج في وسط وجنوب العراق. ويمكن أن تكون قلة الامطار وقلة مبيدات الحشرات والاقتتال الداخلي اسباب لعدم تطور الزراعة في كردستان بالرغم من كثرة الاراضي الزراعية، وقد ذكرت التقارير العالمية بأن الانتاج الحيواني في العراق قد انخفض بنسبة (٦٠٪) مما كان عليه الوضع قبل الحرب (١٩٩١). وقدرت في عام (١٩٩٧) عدد الابقار والماعز والاغنام في كردستان بـ (٣,٢) مليون. واغلقت ابواب كثير من الدواجن والاحواض الانتاجية للأسماك وغيرها.

القرار الدولي ﴿ ٩٨٦ ﴾ : النفط مقابل الغذاء

كان العراق يستورد ثلاثة ملايين طن من الحبوب قبل الحرب، وكان معدل حصة الفرد العراقي سنويا حوالي (١٩١ كيلوغراما) في الثمانينات. انخفض هذا الرقم الى (١٢١ كيلوغراما) في النصف الاول من التسعينات. وتعتبر الحبوب مصدرا رئيسيا للطاقة التي يحتاجها الانسان يوميا. وقد كانت حصة الفرد قبل الحرب بالوحدات الحرارية حوالي ثلاثة آلاف كالوري في اليوم، انخفض الى

حوالى الالف فى عام (١٩٩٥). وكان ذاك الرقم بمثابة انذار للمهثبات الالوية على سوء الحالة الغذائفة وماسنتج من سوء الحالة الصلفة فى العراق. وقررت الامم المتحدة اصءار قرار (٩٨٦) المعروف - النفط مقابل الغذاء - لسماع العراق بتصففر البترول بقفمة (٥,٢) بلفون ءولار امرفكى كل سئاقشهر وشراء المواء الصلفة الغذائفة من المبلغ المذكور. وقد وقعت الحكومة العراقية وثففة تفاهم مع الامم المتحدة، تتولى ففها الحكومة توزفع هذه المواء على المءافظات الخمسة عشر الخاضعة لسىطرئها وتتولى الامم المتحدة مسؤلفة توزفع المواء فى المءافظات الكردفة الئى هى خارج اءارة الحكومة العراقية. وفى مافلف ءءول فظهر المبالغ المخصصة للطعام، وءءول التفففة فى كردستان.

ءءول (ب) الطعام

المرففة	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	النسبة
الاولف	١٢٢,٥٣,٠٠٠	١٢١,٩٢٢,٢٤٠	٩٩,٥
الئلف	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	١٠٩,٧٢١,٢٠١	٨٩,٥٧
الئلف	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	٩٨,٢٠٧,٧٨٥	٨٠,١٧
الرابعف	١٣٦,٠٠٠,٠٠٠	٧٦,٣٣٦,٩٩٤	٥٦,١٣

ءءول (ء) التفففة

المرففة	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	النسبة
الاولف	٥,٠٠٠,٠٠٠	٤,٠٤٢,٦٠٩	٨٠,٨٥
الئلف	٩,٠٨٢,٠٠٠	٧,٩١٤,٢٨٩	٨٧,١٤
الئلف	٨,٠٠٠,٠٠٠	٦,٦٣٤,٧٠٨	٨٢,٩٣
الرابعف	١١,٥٠٠,٠٠٠	٤٣٦,٢٢٢	٣,٧٩

ملاحقة:

* المبالغ هى بالءولار الامرفكى.

* صءرت هذه المءلومات من الامم المتحدة فى شباط (١٩٩٨).

ونتيجة لتطبيق قرار (١٩٨٦) فقد تحسنت الحالة الغذائية للفرد. وزادت حصة الفرد من الحبوب من (١٢١ كيلوغرام) الى (١٧٩ كيلوغرام) سنوياً. وزادت السعرات الحرارية من حوالي الالف كاليري الى الالفين في اليوم للشخص الواحد. ويغض النظر عن التحسن الملحوظ في زيادة الطعام والسعرات الحرارية؛ إلا إنها اقل بثلاث مآكان عليه الوضع قبل الحرب. نشرت (WFP,FAO) جدولاً في تشرين الاول (١٩٩٧) لتظهر كمية الطعام التي يستلمها المواطن في كردستان ومقارنة ذلك بالكمية التي كان يستلمها في عام (١٩٩٥).

جدول (د) يعطي الأرقام بالكيلوغرام الواحد للشخص في اليوم الواحد:

المادة	طحين	رز	يقوتيات نباتية	دهن نباتي	سكر	شاي	ملح	طعام للرضيع
١٩٩٥	٦,٠	١,٢٥	-	٠,٦٢٥	٠,٥	٠,١٠	-	١,٨
١٩٩٧	٩,٠	٢,٥	١,٠	١,٠	٢,٠	٠,١٥	٠,١٥	٢,٧

ويظهر الجدول إن حصة عائلة متكونة من خمسة افراد تستلم في الشهر الواحد (٤٥ كيلوغرام) طحين و(٧,٥ كيلوغرام) رز و(٥ كيلوغرام) دهن و(١٠ كيلوغرام) سكر عدا طعام الرضيع. ولا يذكر التقرير عن نوع وجودة المواد الغذائية الموزعة. ولكن يذكر بأن المواد الموزعة تخلو من فيتامينات مهمة كفيتامين (A,B6,C) وتضم نسبة قليلة جداً من الكالسيوم والزنك. كذلك تفتقر القائمة الى مصادر بروتينية مهمة للأطفال. وطورت وزادت المنظمة الدولية من المواد الموزعة حسب تقاريرها في العامين (١٩٩٨ ، ١٩٩٩).

التغذية الصحية

يوصف الشخص بأنه يعكس ما يأكل؛ وذلك لأن الأكل والشرب يكونان اجسامنا من الجلد إلى العظم، ومن العضلات إلى الأعصاب. فالطعام والشراب يتحولان إلى جزيئات أمينية Nutrients تدخل في تركيب الأعضاء المختلفة من الجسم. وتتغير هذه التركيبية من مرحلة إلى مرحلة أخرى في عمر الإنسان. ففي مراحل الطفولة والشباب تكبر أعضاء الجسم ولذلك فاستعمال الغذاء يكون للبناء، بينما في مراحل متأخرة بالعمر يفقد الجسم بعض أنسجته ويعوضها بالغذاء. ولهذا يحتاج الإنسان أن يأكل ويشرب كل يوم. بالإضافة إلى البناء و تعويض الأنسجة والخلايا التالفة، يحتاج الإنسان إلى الطاقة. فالطاقة تصرف عندما يهرك الإنسان جسده أو أي عضو فيه، وعندما يفكر ويكتب، بل حتى وهو نائم يصرف الإنسان الطاقة، ونظراً لأن أجهزته الداخلية كالدورة الدموية والتنفس يظلان يعملان ولذلك فهما يصرفان الطاقة. إن الجهاز المسؤول عن تحويل الطعام والشراب إلى الجزيئات الدقيقة هو الجهاز الهضمي. وتنقل الشرايين والأوردة هذه الجزيئات إلى الأجزاء المختلفة بالجسد، أما الجهاز التنفسي فيقوم بتحرير الطاقة عن طريق الخلايا الجسمية. يتكون الجهاز الهضمي من (الفم، المريء، المعدة، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء الغليظة، المستقيم، والمخرج). ويساعد الجهاز الهضمي الكبد والكليتين. وكل عضو من هذه الأعضاء يشبه معمل خاص، حيث له وظيفته في التعامل مع الطعام؛ ويستلم كل عضو الطعام بهيئة معينة ويمررها إلى العضو الذي يليه أخرى. و عملية الهضم عملية مستمرة تبدأ من تناول الطعام بالفم إلى

رمي الفضلات من المخرج، وأثناء هذه العملية يمتص الجسم المواد النافعة وغير نافعة. ولهذا هناك أمران مهمان الإشارة لهما؛ وهما:

(أ) إن عملية الهضم مترابطة ومتكاملة، ولذلك فإذا أصاب أي عضو يعطل (نتيجة للمرض) فإنه سيؤثر على الجهاز كله.

(ب) نظراً لامتصاص الدم لما هو نافع وغير نافع، فمن الضروري تناول ما هو نافع ومفيد، بحكم إن الغير نافع يؤثر سلباً ليس فقط على الجهاز الهضمي، بل الأجهزة الأخرى في الجسم. ونشير على القارئ أن يراجع كتابنا الأول عن الوقاية والصحة العامة لمعرفة تفاصيل أكثر عن أجهزة الجسم وكيفية المحافظة عليها.

يحتاج الإنسان الى مصادر غذائية مختلفة لبناء جسده وأعطائه المناعة المطلوبة، تقسم هذه المصادر الى خمسة مجموعات:

١. كاربوهيدرات

وهي المصدر الرئيسي للطاقة، ويمكن ايجادها في البطاطا والخبز والرز او الحبوب بشكل عام؛ وبعض انواع الفاكهة.

٢. دهون

مصدر آخر للطاقة ومصدر للبناء وتعويض الانسجة التالفة. ويمكن ايجادها في منتجات الالبان كالحليب والزبد وفي بعض اللحوم وفي بعض البذور.

٣. بروتين

مصدر اساسي للبناء وتعويض التالف. ويمكن ايجادها في اللحوم، والبيض والسماك والحبوب والنباتات.

4. معادن

مصدر اساسي لبناء العظام والاسنان وبعض الخلايا. ومن أهم هذه المعادن هي كالسيوم، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم ومغنيسيوم. توجد هذه المعادن في مصادر مختلفة من المواد المذكورة أعلاه.

5. فيتامينات

هي مواد عضوية وكيميائية يحتاجها الجسد كموامل مساعدة مع المجموعات الأخرى للبناء والتعويض وكسب المناعة من الأمراض. وتوجد أنواع مختلفة تدعى بفيتامين (A,B,C,D,E,K). وكل واحدة منها موجود في عدة أنواع من الخضراوات أو الفاكهة أو اللحوم.

لا يحتاج الإنسان إلى كميات كبيرة من هذه المجموعات الغذائية؛ فقليل من كل نوع تكفي حاجة الإنسان. تذكر المصادر العلمية إن استهلاك الإنسان من الطعام سنوياً تصل إلى (٥٠٠ كيلوغرام). وفي اليوم يستهلك الشخص حوالي (٤٥٠ غرام) كربوهيدرات والدهن، (٦٠ غرام) بروتين، نصف غرام كالسيوم. ويمكن حساب ما يصرفه الجسم من الطاقة الحرارية بالكاليري. فالرجل العامل في أشغال شاقة يحتاج إلى (٣,٠٠٠ - ٣,٥٠٠) كاليري باليوم؛ والعامل في المكتب يحتاج إلى (٢,٠٠٠ - ٢,٥٠٠) كاليري في اليوم. وتحتاج المرأة الحامل إلى إضافة (٨٠٠) كاليري لاستهلاك الجنين. والشخص الذي يأكل أكثر من ما يصرفه كطاقة تتحول الزيادة إلى شحوم في الجسد. من المفيد أن يذكر بأن الجسم لا يستفيد من الزيادة في نوع واحد من الطعام بل يحتاج الجسم إلى تنوع غذائي وإن قلت مقاديره. وقد استخدمت وكالة التوعية الصحية في بريطانيا إشارات المرور الضوئية لتوعية العامة على التقليل من بعض الأطعمة

و الاكثر من بعض الاخر. فاللون الاحمر استخدم للتحذير من اكل الحلويات والمقليات واللحوم؛ والاصفر للتفكير قبل اكل الاجبان واللبائن بشكل عام؛ والاخضر للاكل الخضراوات والفاكهة. فقد ظهرت الاحصائيات في الولايات المتحدة إن الوفاة بسبب زيادة الدهون في الدم او الشرايين والاوردة تعتبر أعلى من أي سبب آخر. وظهرت دراسات كثيرة في العقدين الماضيين لتوعية العامة عن أهمية الغذاء و ربط ذلك بصحة الانسان، وتخصيص مراكز بحثية وأقسام معينة في دوائر الصحة للاهتمام بتوعية المواطنين توعية غذائية.

جدول (٥) لما يحتاجه الطفل (٦ - ١٢) سنة في الوجبات الثلاثة باليوم

الكمية			المادة
مشاء	هلاء	لطور	
كوب واحد	كوب واحد	كوب واحد	حليب
$\frac{3}{4}$ كوب	$\frac{3}{4}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب	عصير الفاكهة او الخضراوات
شريحة واحدة	شريحة واحدة	شريحة واحدة	خبز
١ أونس	٢ أونس	-	لحم

* ملاحظة: يمكن ليجاد فوائد كل مادة و كيفية التعويض عنها بمواد اخرى في الفصول القادمة.

تظهر الدراسات الميدانية بأن من لايتناول غذاءً صحياً فهو يعاني من نقص التغذية بغض النظر عن كمية الطعام المستهلك. ويرتبط الانسان بطعامه و غذائه بعادات الشائعة في مجتمعه. فهو ياكل المواد الغذائية ويطبخها بشكل يتناسب مع عادة المجتمع وليس بالضرورة بما يتناسب صحته. والشعب الكردي يشبه الشعوب الاخرى بذلك. والمعروف إن طعام الشرق الاوسط غني بالكاربوهيدرات والبروتين والدهون؛ وطعام الافريقي غني بالكاربوهيدرات

ولكنه فقير بالبروتين والدهون؛ وطعام أمريكا الشمالية وأوروبا غني بكل المجموعات عدا الفيتامينات؛ وطعام انصيني او الياباني غني بالكاربوهيدرات والبروتين ولكنه قليل بالدهون. وهذه الصفة الأخيرة جعلت الطعام الصيني منتشرًا في أوروبا وأمريكا الشمالية. وقد أدت الأزمة الغذائية في كردستان إلى التركيز على الكاربوهيدرات والدهون أكثر من البروتين والمعادن والفيتامينات بالرغم من توفر هذه المواد في أطعمة رخيصة الثمن في العادة. ولكن نظراً لأن الشعب متعود أن يحصل على البروتين من اللحم، فقلة من يقبل بتغير طعامه واعتماده على الباقلاء كمصدر للبروتين (كما يفعل المصريون والسودانيون). وقد عانى الأطفال من سوء التغذية نتيجة لهذه الظروف الصعبة وعدم قدرة الأهالي في إيجاد البديل الصحي لذلك.

هذف الكتاب

تعتبر التوعية الغذائية جزءاً مهماً من التوعية الصحية. وفي البلدان المتقدمة هناك مؤسسات متخصصة تساعد المواطنين على التوعية الغذائية وهناك جهات حكومية تجهز الأطفال بالغذاء الصحي. وتغذية الأطفال تغذية صحية، هي مسؤولية عامة تشارك فيها الأسرة والمدرسة والدولة والمجتمع الدولي. وأول خطوة في تغذية الطفل، هو توعيته وتوعية أهله والمربين بما هو صالح وجيد وضروري لبناء جسده وعقله بشكل طبيعي. فهدف هذا الكتاب هو مساهمة متواضعة في حملة التوعية الغذائية. آملي أن تكون مادة أولية يعتمد عليها الأهالي والتربويين والمسؤولين وتطويرها لصالح جيل المستقبل.

محتويات الكتاب

يحتوي الكتاب على مقدمة وثلاثة ابواب، وكل باب يحتوي على عدة فصول، وفي كل فصل يتناول موضوعا من مواضيع الكتاب. والابواب الثلاثة هي: المبادئ العامة في التغذية، والمواد الاساسية في التغذية، والوجبة المثالية. الباب الاول - المبادئ العامة في التغذية

الفصل الاول: يتحدث كاتبه عن علاقة الانسان بالتغذية وأهميتها للانسان وخاصة في العمليات الحيوية التي تجري في الجسم وفي بناء الانسجة والاعضاء. الفصل الثاني: يتحدث كاتبه عن حاجة الانسان للطاقة، وأنواع الطاقة الموجودة في الغذاء، كمية السعرات الحرارية في كل نوع غذائي.

الفصل الثالث: يتحدث الكاتب عن الامراض الناجمة عن سوء التغذية وخاصة امراض نقص البروتين والطاقة (PEM)، ك(كواشيركور)، مراسمس وتصلب الشرايين، والتقزم والسمنة والكساح.

الفصل الرابع: تتحدث الكاتبة عن امراض نقص الدم محلة اسبابها ونتائجها، وهي الامراض الخاصة بنقص الحديد وفيتامين (B12).

الفصل الخامس: تتحدث الكاتبة عن نقص اليود في المواد الغذائية عامة وفي كردستان خاصة، ومرض الدراق المتوطن في المناطق البعيدة عن البحر، تتناول في نهاية البحث حملة من الاقتراحات البناءة في معالجة هذه المشكلة.

الباب الثاني - المواد الاساسية في التغذية

الفصل السادس: يتحدث الكاتب عن اهمية الكاربوهيدرات وأنواعها والمصادر الاساسية لها وبورها في تحرير الطاقة.

الفصل السابع: يتناول الكاتب دور الحوامض الامينية في بناء البروتين، ثم يشرح بشئ من الاسهاب دور البروتين في بناء الخلايا والانسجة الجسمية.

الفصل الثامن: يتحدث كاتبه عن الدهون وأنواعها، ومصادرها الرئيسية، والكميات المسموحة بالتناول وكذلك يتحدث عن طلبه المدارس وتناول الدهون والامراض الناجمة عن قلة أو تناولها بكثرة.

الفصل التاسع: يتحدث كاتبه عن الماء واهميته في حياتنا، مبينا دور الماء في العمليات الحيوية التي تجري في الجسم.

الباب الثالث - الوجبة المثالية

الفصل العاشر: يتحدث الكاتب عن الوجبة المثالية بالنسبة لطفل في عمر المدرسة مبينا بذلك وبأدلة على أهمية رعاية العائلة للطفل في هذه المرحلة.

الفصل الحادي عشر: يقدم كاتبه بعض الارشادات العامة حول غذاء الطفل في مرحلة المدرسة الابتدائية ودور العائلة في التوعية الغذائية والمحافظة على صحة الطفل.

الفصل الثاني عشر: يتحدث كاتبه عن المظاهر الجسمية لطفل ذو غذاء سليم مقارنة ذلك بطفل يعاني من قلة الغذاء وسوءها.

وفي الاخير توجد ملاحق فيها مجموعة من الجداول التي توضح انواع من الاغذية المختلفة والفيتامينات والمعادن وكمية المواد الغذائية الرئيسية في كل منها وأنواع الاغذية الموجودة في كورديستان.

الخطوات المستقبلية

إن التركيز على التوعية الغذائية أمر مهم وهو هدف هذا الكتاب. إلا إن التوعية بدون توفير مستلزمات أخرى لتقديم الطعام والغذاء الصحي لعامة الشعب بشكل عام وللأطفال بشكل خاص. وترتبط الغذاء بعوامل أمنية وسياسية واقتصادية للبلد. وفي العادة تحاول الدول أن تحقق اكتفاء ذاتيا في انتاج الغذاء، ونحقق بذلك ما يشار اليه بالأمن الغذائي. ومن المعروف إن دول أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية وأستراليا تنتج غذاء أكثر مما يحتاجه شعوبها، بينما دول آسيا وأفريقيا تنتج أقل مما يحتاجه شعوبها ولذلك فهي تعتمد على استيراد الغذاء. وليس هناك أمنا غذائيا في كردستان لأسباب سياسية معروفة. إلا أن الأسباب ليست ثابتة ويمكن أن تتغير عندما يعمل الشعب الكردي على ذلك. وبرغم من أهمية موضوع الامن الغذائي لتوفير الغذاء للشعب، إلا إنها ليست موضوع هذا الكتاب. ولذلك سنركز على خطوات مستقبلية التي نقترح أن تلي نشر الكتاب:

١. الحكومة والغذاء

إن توفير الغذاء وزيادة وعي المواطنين هي إحدى مسؤوليات الحكومة، فيما إذا كان على مستوى اقليم كردستان أو على مستوى المحافظة. لذلك لابد من تكوين ادارة خاصة تتعاون من خلالها وزارة الزراعة والصحة والتربية والاعلام لقيادة حملات التي تؤدي الى توفير وتناول الغذاء الصحي. وقد ساعد القرار الدولي (٩٨٦) بتحسين الحالة الغذائية في الاقليم بشكل عام ولكنه لا يلبي الحاجة الحقيقية بتوفير الغذاء لابناء الشعب ويشكل القرار حالة مؤقتة ولابد من وضع خطط بعيدة المدى لمعالجة النقص الغذائي.

٢. الاسرة والغذاء الصحي

تظل الاسرة والبيت عاملان مهمان لتوفير الطفل والافراد الباقية في العائلة بالغذاء اليومي. ولذلك لابد من توعية الاسرة على المواد الغذائية وتوفير الاسرة لتلك المواد من خلال الوجبات اليومية. إن ايجاد المادة الغذائية في اكثر من مصدر سيساعد الاسرة على توفير المادة خلال الفصول المختلفة للسنة. إن التاكيد على توفر مستلزمات الصحة الجيدة اهم من الحفاظ على الطعام التقليدي للأسرة والمجتمع. إن تعليم الاسرة لطفلها على الغذاء الصحي ستكون عادة جيدة واستمراريتها تزداد مع نمو الطفل.

٣. المدرسة والغذاء الصحي

تظل المدرسة المكان الرئيسي لتلقي الطفل المعلومات الاساسية والمعرفة. لذلك لابد من تدريب المربين على اهمية الغذاء الصحي وكيفية توصيل المعلومات الى الطالب من خلال الدروس اليومية. وإنشاء الله سيأتي يوم تقدم المدرسة الوجبات الصحية لكل طالب في كردستان، حالها حال الدول المتقدمة.

٤. الاعلام والتفنية الصحية

إن زيادة البوسترات والكتيبات في المدرسة التي تركز على المفاهيم الاساسية للغذاء الصحي امر مهم في التوعية الصحية، كذلك تركيز محطات الاذاعة والتلفزيون، واقامة ندوات تثقيفية، ونشر مقالات في الجرائد والمجلات وسائل مهمة في توصيل التوعية الغذائية لكافة المواطنين. إن التوعية الغذائية في كثير من البلدان هي جزء من التوعية الوطنية ولذلك تقوم جهات حكومية بدعمها بالمال والخبرة.

شكر وتقدير

تشكر جمعية (A.S.K) الاساتذة اكرم القرداغي ورفيق محمد صالح و د. ناورنك محمد قادر على تأليف الكتاب؛ والاستاذين جمال ببلول و اكرم القرداغي لمراجعتهم اللغوية للمقالات، والاستاذين سريست حمه صالح مصطفى و سريست عبدالرحمن عزيز على رسوماتهم التوضيحية، و الاستاذين دانا كمال علي وكوسار عزت عبدالله و هندان رحيم قادر على ادارة الشؤون المتعلقة بأنجاز هذا الكتاب في السليمانية وعلى ادخال المقالات واخراجها على الكمبيوتر. ومنظمة (Global Relief Foundation) على الدعم المالي.

والحمد لله رب العالمين

د. صلاح محمد عزيز

مدير برنامج الاغاثة الانسانية - A.S.K

فلوريدا - أمريكا

١٩٩٩ / ٦ / ١٠

الفهرس

٣	الفهرس الكورنى.....
٥	فهرس الجداول والصور والاشكال.....
٧	المقدمة الكردية.....
	د. صلاح محمد عزيز
٢٩	الباب الاول: مبادئ عامة في التغذية.....
٢٢	الفصل الاول: التغذية والانسان.....
	أ. رفيق محمد صالح
٤٩	الفصل الثاني: الانسان وحاجته للطاقة.....
	أ. رفيق محمد صالح
٦٢	الفصل الثالث: سوء التغذية.....
	أ. اكرم القرداغي
٨٢	الفصل الرابع: نقص الدم.....
	د. ثاورنگ محمد قاسر
٩١	الفصل الخامس: اليود وسلبيات نقص اليود.....
	د. ثاورنگ محمد قاسر
١١١	الباب الثاني: المواد الاساسية في التغذية.....
١١٥	الفصل السادس: كاربوهيدرات.....
	أ. اكرم القرداغي
١٣١	الفصل السابع: الاحماض الامينية والبروتين.....
	أ. رفيق محمد صالح
١٤٧	الفصل الثامن: الدهون.....
	أ. اكرم القرداغي

١٦٥	الفصل التاسع: الماء
	أ. رفيق محمد صالح
١٧٩	الباب الثالث: الوجبة المثالية
١٨٢	الفصل العاشر: التغذية المثالية للإنسان
	أ. رفيق محمد صالح
١٩٢	الفصل الحادي عشر: غذاء الطالب في المرحلة الابتدائية
	أ. أكرم القرداغي
٢٠٥	الفصل الثاني عشر: مظهر الطفل الطبيعي والغذاء الكامل
	أ. أكرم القرداغي
٢١١	الباب الرابع: الملاحق
٢١٣	جدول (١) كمية الغذاء اليومي المقرر (المعادن)
٢١٥	جدول (٢) كمية الغذاء اليومي المقرر (الفيتامينات)
٢١٧	جدول (٣) المعادن
٢٢٢	جدول (٤) الفيتامينات
٢٢٦	جدول (٥) أنواع الاغذية المتوفرة في كردستان
٢٢٩	معجم الكلمات
٢٣٦	شكل (١) مقارنة محتوى البروتين والطاقة لبعض المأكولات
٢٣٧	شكل (٢) مقارنة الاحتياجات اليومية للطاقة
٢٣٨	شكل (٣) مقارنة محتوى بعض المأكولات من الطاقة والبروتين
٢٣٩	المصادر
٢٤١	القيمة باللفة العربية
	د. صلاح محمد عزيز
٢٥٨	الفهرس

(A.S. کورتکروہی - American Society for Kurds - کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ کوردەکان)، ئە لسانی
 ١٩١١، ١٩١٢، ١٩١٣، ١٩١٤، ١٩١٥، ١٩١٦، ١٩١٧، ١٩١٨، ١٩١٩، ١٩٢٠، ١٩٢١، ١٩٢٢، ١٩٢٣، ١٩٢٤، ١٩٢٥، ١٩٢٦، ١٩٢٧، ١٩٢٨، ١٩٢٩، ١٩٣٠، ١٩٣١، ١٩٣٢، ١٩٣٣، ١٩٣٤، ١٩٣٥، ١٩٣٦، ١٩٣٧، ١٩٣٨، ١٩٣٩، ١٩٤٠، ١٩٤١، ١٩٤٢، ١٩٤٣، ١٩٤٤، ١٩٤٥، ١٩٤٦، ١٩٤٧، ١٩٤٨، ١٩٤٩، ١٩٥٠، ١٩٥١، ١٩٥٢، ١٩٥٣، ١٩٥٤، ١٩٥٥، ١٩٥٦، ١٩٥٧، ١٩٥٨، ١٩٥٩، ١٩٦٠، ١٩٦١، ١٩٦٢، ١٩٦٣، ١٩٦٤، ١٩٦٥، ١٩٦٦، ١٩٦٧، ١٩٦٨، ١٩٦٩، ١٩٧٠، ١٩٧١، ١٩٧٢، ١٩٧٣، ١٩٧٤، ١٩٧٥، ١٩٧٦، ١٩٧٧، ١٩٧٨، ١٩٧٩، ١٩٨٠، ١٩٨١، ١٩٨٢، ١٩٨٣، ١٩٨٤، ١٩٨٥، ١٩٨٦، ١٩٨٧، ١٩٨٨، ١٩٨٩، ١٩٩٠، ١٩٩١، ١٩٩٢، ١٩٩٣، ١٩٩٤، ١٩٩٥، ١٩٩٦، ١٩٩٧، ١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠٠، ٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٤، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨، ٢٠٠٩، ٢٠١٠، ٢٠١١، ٢٠١٢، ٢٠١٣، ٢٠١٤، ٢٠١٥، ٢٠١٦، ٢٠١٧، ٢٠١٨، ٢٠١٩، ٢٠٢٠، ٢٠٢١، ٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤، ٢٠٢٥، ٢٠٢٦، ٢٠٢٧، ٢٠٢٨، ٢٠٢٩، ٢٠٣٠، ٢٠٣١، ٢٠٣٢، ٢٠٣٣، ٢٠٣٤، ٢٠٣٥، ٢٠٣٦، ٢٠٣٧، ٢٠٣٨، ٢٠٣٩، ٢٠٤٠، ٢٠٤١، ٢٠٤٢، ٢٠٤٣، ٢٠٤٤، ٢٠٤٥، ٢٠٤٦، ٢٠٤٧، ٢٠٤٨، ٢٠٤٩، ٢٠٥٠، ٢٠٥١، ٢٠٥٢، ٢٠٥٣، ٢٠٥٤، ٢٠٥٥، ٢٠٥٦، ٢٠٥٧، ٢٠٥٨، ٢٠٥٩، ٢٠٦٠، ٢٠٦١، ٢٠٦٢، ٢٠٦٣، ٢٠٦٤، ٢٠٦٥، ٢٠٦٦، ٢٠٦٧، ٢٠٦٨، ٢٠٦٩، ٢٠٧٠، ٢٠٧١، ٢٠٧٢، ٢٠٧٣، ٢٠٧٤، ٢٠٧٥، ٢٠٧٦، ٢٠٧٧، ٢٠٧٨، ٢٠٧٩، ٢٠٨٠، ٢٠٨١، ٢٠٨٢، ٢٠٨٣، ٢٠٨٤، ٢٠٨٥، ٢٠٨٦، ٢٠٨٧، ٢٠٨٨، ٢٠٨٩، ٢٠٩٠، ٢٠٩١، ٢٠٩٢، ٢٠٩٣، ٢٠٩٤، ٢٠٩٥، ٢٠٩٦، ٢٠٩٧، ٢٠٩٨، ٢٠٩٩، ٢١٠٠، ٢١٠١، ٢١٠٢، ٢١٠٣، ٢١٠٤، ٢١٠٥، ٢١٠٦، ٢١٠٧، ٢١٠٨، ٢١٠٩، ٢١١٠، ٢١١١، ٢١١٢، ٢١١٣، ٢١١٤، ٢١١٥، ٢١١٦، ٢١١٧، ٢١١٨، ٢١١٩، ٢١٢٠، ٢١٢١، ٢١٢٢، ٢١٢٣، ٢١٢٤، ٢١٢٥، ٢١٢٦، ٢١٢٧، ٢١٢٨، ٢١٢٩، ٢١٣٠، ٢١٣١، ٢١٣٢، ٢١٣٣، ٢١٣٤، ٢١٣٥، ٢١٣٦، ٢١٣٧، ٢١٣٨، ٢١٣٩، ٢١٤٠، ٢١٤١، ٢١٤٢، ٢١٤٣، ٢١٤٤، ٢١٤٥، ٢١٤٦، ٢١٤٧، ٢١٤٨، ٢١٤٩، ٢١٥٠، ٢١٥١، ٢١٥٢، ٢١٥٣، ٢١٥٤، ٢١٥٥، ٢١٥٦، ٢١٥٧، ٢١٥٨، ٢١٥٩، ٢١٦٠، ٢١٦١، ٢١٦٢، ٢١٦٣، ٢١٦٤، ٢١٦٥، ٢١٦٦، ٢١٦٧، ٢١٦٨، ٢١٦٩، ٢١٧٠، ٢١٧١، ٢١٧٢، ٢١٧٣، ٢١٧٤، ٢١٧٥، ٢١٧٦، ٢١٧٧، ٢١٧٨، ٢١٧٩، ٢١٨٠، ٢١٨١، ٢١٨٢، ٢١٨٣، ٢١٨٤، ٢١٨٥، ٢١٨٦، ٢١٨٧، ٢١٨٨، ٢١٨٩، ٢١٩٠، ٢١٩١، ٢١٩٢، ٢١٩٣، ٢١٩٤، ٢١٩٥، ٢١٩٦، ٢١٩٧، ٢١٩٨، ٢١٩٩، ٢٢٠٠، ٢٢٠١، ٢٢٠٢، ٢٢٠٣، ٢٢٠٤، ٢٢٠٥، ٢٢٠٦، ٢٢٠٧، ٢٢٠٨، ٢٢٠٩، ٢٢١٠، ٢٢١١، ٢٢١٢، ٢٢١٣، ٢٢١٤، ٢٢١٥، ٢٢١٦، ٢٢١٧، ٢٢١٨، ٢٢١٩، ٢٢٢٠، ٢٢٢١، ٢٢٢٢، ٢٢٢٣، ٢٢٢٤، ٢٢٢٥، ٢٢٢٦، ٢٢٢٧، ٢٢٢٨، ٢٢٢٩، ٢٢٣٠، ٢٢٣١، ٢٢٣٢، ٢٢٣٣، ٢٢٣٤، ٢٢٣٥، ٢٢٣٦، ٢٢٣٧، ٢٢٣٨، ٢٢٣٩، ٢٢٤٠، ٢٢٤١، ٢٢٤٢، ٢٢٤٣، ٢٢٤٤، ٢٢٤٥، ٢٢٤٦، ٢٢٤٧، ٢٢٤٨، ٢٢٤٩، ٢٢٥٠، ٢٢٥١، ٢٢٥٢، ٢٢٥٣، ٢٢٥٤، ٢٢٥٥، ٢٢٥٦، ٢٢٥٧، ٢٢٥٨، ٢٢٥٩، ٢٢٦٠، ٢٢٦١، ٢٢٦٢، ٢٢٦٣، ٢٢٦٤، ٢٢٦٥، ٢٢٦٦، ٢٢٦٧، ٢٢٦٨، ٢٢٦٩، ٢٢٧٠، ٢٢٧١، ٢٢٧٢، ٢٢٧٣، ٢٢٧٤، ٢٢٧٥، ٢٢٧٦، ٢٢٧٧، ٢٢٧٨، ٢٢٧٩، ٢٢٨٠، ٢٢٨١، ٢٢٨٢، ٢٢٨٣، ٢٢٨٤، ٢٢٨٥، ٢٢٨٦، ٢٢٨٧، ٢٢٨٨، ٢٢٨٩، ٢٢٩٠، ٢٢٩١، ٢٢٩٢، ٢٢٩٣، ٢٢٩٤، ٢٢٩٥، ٢٢٩٦، ٢٢٩٧، ٢٢٩٨، ٢٢٩٩، ٢٣٠٠، ٢٣٠١، ٢٣٠٢، ٢٣٠٣، ٢٣٠٤، ٢٣٠٥، ٢٣٠٦، ٢٣٠٧، ٢٣٠٨، ٢٣٠٩، ٢٣١٠، ٢٣١١، ٢٣١٢، ٢٣١٣، ٢٣١٤، ٢٣١٥، ٢

- دروسكردن و كۆكرەنەموو دابەشكرىنى زاتىيلىرى.
- دروستكرىنى پىردى پەيىقنىنى نىوان گەلى كوردى و نەمەرىكى لەرىگەلى ھۆكەرە پۇشنىپىرەكەنەو.
- دابىتىكرىنى يارمەتلى مەزىسى بىز كوردەكەن.

گرمه‌ک له‌سره‌نای سالی (۱۹۹۹) له‌لایمانی به‌شی ته‌ندروستی و خوراک‌کی گرده‌وه. به‌شی ته‌ندروستی چه‌ند برنام‌یه‌کی ه‌یه، له‌واته: به‌رنام‌یه‌ی پۆشخیری ته‌ندروستیو به‌رنام‌یه‌ی خزمه‌تگوزاری پزیشکیو به‌رنام‌یه‌ی خوراک. گوم‌له‌ی (A.S.K) بۆیره‌دان به‌یژده‌کانی پشت ده‌به‌سنت به‌بخشه‌ی تاییه‌تیو ده‌سمیه‌کان وه‌یج یاره‌تییه‌کی سه‌رجه‌ل وهرناگرت. گوم‌له‌ی (A.S.K) بۆ پاپه‌ندی کاروباره‌کانی پابه‌ندی یاساکانی رولاته‌یه‌ی ککرتوه‌کانی هه‌ریکار هه‌زینی کوردستان.

من هي (A.S.K)؟

تمتد (A.S.K.) مختصر American Society for Kurds - الجمعية الأمريكية للأكراد، تأسست في ولاية فلوريدا الأمريكية عام (١٩٩٧). أسسها الدكتور صلاح محمد عزيز في فدي أسس أيضا المركز اللبيلسي للدراسات الكردية عام (١٩٩١). أسس برنامج الدراسات الكردية في جامعة فلوريدا عام (١٩٩٥). وشارك أيضا في تأسيس (A. S. K.) الدكتور مايكل بيسل الثقافي جيلان روجرز (رئيس الجمعية في الوقت الحاضر). والجمعية مسجلة جمعية خيرية غير نفعية في ولاية فلوريدا والولايات المتحدة الأمريكية. أهدافها هي:

- إنشاء و جمع و توزيع المعرفة.
- بناء جسور بين الشعبين الكردي
- تجهيز الاكراد بالمساعدات الان

أُنشئت الجمعية قسم صحة والتغذية في السليمانية بداية عام (١٩٩٩)، للتمس الصحي عند برامج، منها: برنامج الطفالة الصحية، برنامج الخدمات الطبية والبرنامج الغذائي. تعتمد (A.S.K) على المنع الطاعة والرسمية لدعم مشاريعها، ولا تقبل أية مساعدة مشروطة. تعمل (A. S. K) ضمن القوانين العراقية في الولايات المتحدة الأمريكية والقوانين المحلية في كردستان.

فناوریهای گوناگونی (A.S.K) که نه تنها در

American Society for Kurds

P.O.Box: 37452

Tallahassee, FL, 32315

USA

نارویشانی گزیده‌ای (A.S.K) (الکوریوستان)

(A.S.K.) لقب سلطان

گرمی، مہلک بیماری

آملاری خانیم (۵۶/۶)

(TAYG)

فَهُمْ كَتَبَتْهُ

پنه ما گشتیه‌کان بو قونابیان: خواردنی دروستی داده نریت به به‌شداریه‌کی بچووک و ده‌ستپیکی سه‌ره‌تایی، که کرمه‌لی (A.S.K) پئی مه‌ستاوه بق زیادکردنی هوشیاری خوراکی و ته‌ندروستی له کوردمستاندا.

گەلى كوردمان لە (۱۲) سالى رابەردوودا بەجەندىن قوناغى پىر ئەھمەتىدا ئىتپاقىيەت
كە بوو ھۆى لە ئاۋىردىنى ئاۋچە گوندىشىنەكان (كە سەرچاۋى خۇراكن) و ھەرزەما
لەئەنجامى سەپاندنى سزى ئابوورى بەسەرگەلەكەماندا، سېرى خۇراكى ھاۋلا تىيان
بەريژەيكى ئۆز كەمى كۆرد، كە ئەمەش بوو ھۆى بالا بوونە ۋەى برىستىتى و ئەخۇشسى
لەنتۆن پۆلەكانى گەلەكەمان. بىنگومان قوتايىيانى سەرەتايى زىاتر لە ھەموو ئۆيژەكانى
تەرى كۆمەلگا دوچارى ئەم بارە ئاھەموارانە بوون. ئەم بارە ئاھەموارانە پاش
جى بەجىكردىنى پىرارى ۹۸۶ ى ئەتە ۋەيەكگرتوۋەكان (تەۋت بەرامبەر بەخۇراك)، ئارپادەيەك
ياشتەر بوو، كوردستانىش پىژەى ۱۲٪ ى دەست كەۋت لە ۋىرە پارەيەى تەرخانكرايوو
بۆگەل غىزاق.

سەرەڤای بەردەوام دەرگەتەننى شویتەوارى كەمى خۆراك لەسەرگە لەكەمان لەسالانى
داماتوودا، بەلام يەزىتار ھۆشياركرىدەوئە پەنالان و كەسوكار و مامۇستا و بەرپرسانى
بىوارى خۆراك، بەشێوەيەكى گشتى يارمەتيدەريان دەبێت بۆ زالبون بەسەر ئەم
شویتەوارانەدا. بۆيە ئەم كەتیبە كەچەندەها بابەتى زانستى لەخۆگرتووە دەريارى
جۆرەكانى خۆراك و پێكهاكەكانى و ئەو نەخۆشى و بيارە ناھەموارانەى لەئەنجامى
بەدخۆراكى و كەمى خۆراكەو نەخۆشى مەزق دەبن و ھەروەھا پێشنيارەكانى،
يارمەتيدەر دەبێت بۆ گەشتن بە ئامانجانە.